



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG22268	<b>ImageGroup:</b>	I1KG22332
<b>LCCN:</b>	99955509	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	འཇམ་གླིང་ཡང་རྩེ་འི་བོ་གཙུག་པོ། 'jam gling yang rtse'i bro gzhas/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	'jam gling yang rtse'i bro gzhas/;1-4
<b>Place:</b>	dharamsala, h.p.
<b>Publisher:</b>	bod gzhung zlos gar/
<b>Date:</b>	1999-<2007>
<b>Volume:</b>	2
<b>Total Volumes:</b>	4
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 8/2015



D29409



ཨ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་མོ་མོ་

ཨ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་མོ་མོ་



དེ་ལ་མེད་པ་ཞིས་པ་

མེད་པ་ལྟ་བུ་ ༣༠ ༡༠ ནི་ལོ་ ༡༠༠༡ ལོར་

མེད་པ་ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་



༡༡། 'འཛམ་གླིང་ཡང་རྩི་

བྱོ་གནས་བཞུགས་སོ།

དེ་པ་ཕྱིར་གཉིས་པ།

པོར་གཞུང་སློམ་གར་ནས་འབྲེམས་སྡེ་ལ་ཞུས།

༡༠༠༩

Copyright 2003 © Tibetan Institute of Performing Arts

ALL RIGHTS RESERVED

“ དེའི་འདི་བཞིན་བོད་གཞུང་གིས་ཁར་བྲིས་ཀྱི་གར་གཞུང་ལ་ ” XXI-1860  
ཐོག་དེའི་བསྐྱེལ་ཞུས་པ་ལགས་ན། འདི་ལས་ཅས་བཀའ་འབྲིལ་མེད་པར་ཆོང་  
འགྲེམས་དང་དཔར་ཞུས་གང་བྱུང་བྱེད་མི་ཆོད། གལ་ཏེ་དེ་རིགས་བྱུང་ཆེ་  
ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཐག་གཅིད་བྱ་རྒྱུ། གཞན་ཡང་དེའི་ཐུགས་མཁོ་མཆིས་ཆེ་གཤམ་  
གསལ་ཁ་བྱུང་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་བ་མཐུན།

ཉམས་ཞིང་དང་ཚིམ་སྒྲིག་པ། ཉ་བསམ་རྩིན་པ་དངོས་གྲུབ།

Research & Editor Mr. Jinpa Ngodup

དེའི་གཟུགས་དང་པར་རྩ་འགོད་ལེན། ཆེ་རིང་ཆོས་རྩོན།

Layout & Typesetting Ms. Tsering Choedon

**Published by:**

**Tibetan Institute of Performing Arts [TIPA]**

P.O. Mcleod Ganj

Kangra District

Dharamsala 176219 [H.P.]

INDIA

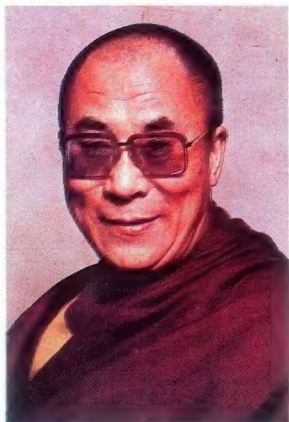
**Tel:** +91-1892-221478/220587/220657

**Fax:** +91-1892-221033

**Email:** [tipa@nde.vsnl.net.in](mailto:tipa@nde.vsnl.net.in), [tipadhasa@hotmail.com](mailto:tipadhasa@hotmail.com),  
[tipadma@sancharnet.in](mailto:tipadma@sancharnet.in)

**Website:** [www.tibetanarts.org](http://www.tibetanarts.org)

Printed at Progressive Printers, Gaggal. Ph:232254



༥ བོད་མིའི་བྲིམས་མཐུན་གྱི་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་  
 བྱང་དབུ་བརྟེན་ཏེ་མི་ལོ་སུམ་པ་རྒྱ་ཅུ་ཙམ་སོང་  
 བའི་སྐབས་སུ་ཡང་བྲིམས་བརྟེན་དང་འཆོ་བ་མེད་པའི་  
 ལྷ་གྲུབ་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་སྤར་སྤྲོལ་བཟང་པོ་ཉམས་  
 མེད་རྒྱན་འཛིན་ཐོག་དང་ལྷའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་བབས་  
 དང་། བོད་མིའི་དགོས་མཁོ་བཅས་དང་འཆམས་པའི་  
 མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་  
 བའི་རྒྱན་སྤྲོལ་དང་། དེང་རབས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་  
 ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབས་བཟང་པོ་ཞིག་རང་ཅག་  
 བཙན་ཁྲོལ་དུ་གནས་རིང་བསྐྱུན་ཐུབ་པ་འདི་ནི་སློ་  
 སྟོབས་དང་། དགའ་སྟོམ་ཁྱེད་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དུ་ལའི་ཁྱེད་མས། ལྷ་རམ་ས་ལ། ༢༠༠༣་ན་ཉ་ཉ





# ཆེད་བཟོད།

༡ རང་རེ་པོད་ཀྱི་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོས་གར་གྱི་སྐྱུ་ཅལ་ཁྲུངས་ནས་སྤྱི་ལོ་  
 ༡༩༥༩ ལོར་པོད་གཞུང་སྒྲོས་གར་དབུ་འཛུགས་པ་ནས་བཟུང་ད་བར་གནས་  
 དང་ཞབས་སྤོམ་དག་ཅིག་འབྲེལ་སྟེན་བྱ་དང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྲིངས་ནས་པོད་  
 ཀྱི་སྤྱོད་གནས་གྲགས་ཅན་ཁག་ལ་ཉམས་ཞིབ་གང་ཟུབ་བྱས་ནི་སྤྱོད་སྒྲིག་གིས་  
 འཛམ་གླིང་ཡང་ཅིའི་སྤྱོད་གནས་དེ་བ་སྤྱོད་གཉིས་པ་དེ་བཞིན་ད་ཆ་ལེགས་སྐྱེད་གྱིས་  
 དཔར་བསྐྱུན་ཞུ་བྱུང་པར་དག་འཛོར་དང་འབྲེལ་དེ་བ་འདིར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་  
 པོ་ཉམས་ཞིབ་འགན་འཛིན་ཏེ་བསམ་སྒྲིན་པ་དངོས་གྲུང་གཙོས་འབྲེལ་ཡོད་ཆར་  
 མར་བསྐྱགས་བཟོད་དང་འབྲེལ་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་མི་མང་ཡོངས་ལ་ངོམས་སུ་ཆོག་པའི་ཅ་ཆའི་རིག་གཞུང་  
 ལྟ་ཆའི་ཁྲིངས་ནས་སྐྱུ་ཅལ་ཁག་ཅིག་དེ་བ་འདི་བརྒྱད་རང་རིགས་གཞིན་སྒྲིས་  
 རྣམས་གཙོ་བོར་འགྱུར་པའི་ཕྱི་མི་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་འང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་  
 པོ་ཡོང་ལྟ་མ་ཟད། ང་ཆའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་མི་རིགས་གོམས་གཤིས་དང་  
 བཅས་པ་གསལ་སྟེན་བྱེད་ཡུལ་གྱི་དོ་ཀ་ཤུ་ཀ་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། མ་འོངས་  
 པར་གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛུགས་ཀྱི་བཀྲ་གིས་པའི་ཉི་མ་འཆར་བའི་རྒྱབས་སུ་འང་  
 ཕན་ཐོགས་དང་ལྷག་པར་དུ་གཞིན་སྒྲིས་རྣམས་ནས་སྒྲོས་གར་རིག་ཅལ་ཐོག་སྤྱོད་  
 བདར་དང་། ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་ཆོར་དག་མཚན་རྒྱབས་ཆེན་པོ་ཡོང་པའི་  
 སྒྲིན་འདུན་བཅས། པོད་གཞུང་སྒྲོས་གར་གྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་དུགས་པོ་

སྐལ་བཟང་གཡུ་སྒྲོན་ནས་ ༢༠༠༩ ལྷ་ ༦ ཆོས་ལ།



## པར་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

༡ འཛམ་གླིང་ཡང་ཅིའི་ཤོ་གཞས་ཀྱི་དེབ་ཤིང་གཉིས་པ་འདི་བཞིན་བཅུན་པ་  
 མཆོད་སྐྱོན་གྱི་མངའ་བདག་པོད་གཞུང་དགའ་ལྷོ་པོ་བྱང་ཕྱོགས་ལས་ནམ་ལྱུ་ལ་  
 དངུ་བཅེས་ནས་མི་ལོ་ ༡༦༠ འཁོར་བའི་དགའ་ལྷོ་པོ་བྱང་ཕྱོགས་གར་  
 ཀྱི་འགོ་དམངས་ཡོངས་ནས་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཁྱིམ་བདེ་ལེགས་ལྷ་ཕྱིར་དང་  
 ། ལྷན་པར་དུ་ཡ་སྐྱོན་ཤིང་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མཁོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་དགོངས་  
 བཞེས་ཀྱི་ཆེ་གཏིང་ཟབ་ཀྱིས་འདི་ག་པོད་གཞུང་ཕྱོགས་གར་གསར་འཛུགས་  
 བསྐྱུངས་ནས་མི་ལོ་ ༩༩ འཁོར་བར་གནས་དགའ་པོའི་བཀའ་ཁྱིམ་རྗེས་དམ་  
 ལྷ་བདང་ཆབས་ཅིག་མགོན་པོ་ཀང་གི་བྱགས་བཞེད་ཀྱི་མཆོ་རྒྱ་ལུ་ལས་ཆུ་ཐིག་  
 ཅམ་ཞིག་འབད་གྲུབ་ལྷ་ཕྱང་པར་བྱགས་མཉེས་པའི་མཆོད་སྐྱོན་དུ་དད་སྟོབས་  
 གྲོ་བས་གཙོ་འབུལ་ཕྱིར་པར་སྐྱོན་ལྷས་ལ་ལགས་སོ།

ཅོ་མ་སྐྱོག་པས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༡ ཟླ་ཆོས་ལ།

# དཀར་ཆག

ཡང་།

མོག་གུངས།

༡	རས་པའི་བྱང་རབས་ཐོར་བ།	ཙམ་ཕྱི་རས།	.....	༡
	འབྲུག་གཞུང་།	ཕུ་སྤྱང་བྱང་པ་ཆང་བྱང་ཆང་གས་པ་པང་མཚོ་མ།	.....	༥
	འབྲུག་ཆེན་དང་ཡོ་སྤྱང་ས་མ་འདུར།		.....	༤
	འབྲུག་ཆེན་གཉིས་པ་རྒྱ་མ་རྒྱ་པཅང་།		.....	༡༢
	འབྲུག་ཆེན་གསུམ་པ་ཁྲི་ར་རྫོང་གསུམ།		.....	༡༤
	འབྲུག་ཆེན་པའི་པ་བྱ་གིས་བྱོ་བརྟུང་།		.....	༡༥
	ཆས་མོས།		.....	༡༧
	མཆན་བྱ།	ཙམ་ཕྱི་རས།	.....	༡༧
༡	འབྲུག་དཀར་གྱི་བཟང་པ།	ཕྱ་མོ་ཕྱོང་ཕྱོང་ར་ཐོར་བུ་ཆོ་ཡང་།	.....	༡༡
	མཆན་བྱ།	ཙམ་ཕྱི་རས།	.....	༡༠
༡	སྤྱོད་རྒྱལ་གཞས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།	རྒྱང་ར་རྒྱུས།	.....	༡༡
	རྒྱལ་གཞས་འབྲུག་གཞུང་།	ལས་ཆ་རྫོལ་མཚོ་ཡིང་།	.....	༡༣
	བསྟུང་།		.....	༡༣
	སྤྱོད་པའི་བཟང་པ།		.....	༡༣
	ཀ་པའི་གདུང་བརྒྱད།		.....	༡༤
	གཞས་དཔོན་གྱིས་རྫོད་འཛོག་པོ་གཞས།		.....	༡༥
	གཞས་དཔོན་གྱིས་རྫོད་འཛོག་མོ་གཞས།		.....	༡༦
	ས་འདུལ།		.....	༡༦
	ང་ཁང་པ།		.....	༡༧

ང་མཚོད།	.....	༩༧
ཡབ་ཆེན་པུ་ལགས།	.....	༩༠
དཔའ་ཁྱི།	.....	༩༩
དོང་པ་བརྒྱན་པ།	.....	༩༩
དབྱང་ཆེགས་ཀྱི་ཕྱོམ་འགྲོ་རས་པ།	.....	༩༩
ཆེད་དང་མོ།	.....	༩༩
ཆེད་སྐྱ་གསུང་དང་པ།	.....	༩༩
ཆེད་སྐྱ་ཐུ་མའི་གང་མ་ས།	.....	༩༩
ཕྱག་གསུམ།	.....	༩༠
མཇལ་ངར་པ།	.....	༩༩
ཨ་མ་ལེ་ནོ།	.....	༩༩
གྱི་བགད།	.....	༩༩
གྱི་ཆེད།	.....	༩༩
བཀྲ་མེས།	.....	༩༩
ཆེད་སྐྱ་ཐུ།	.....	༩༩
ཕུ་ཁྱེད་གཡང་ཁྱེད་	.....	༩༩
ཆས་གོས།	.....	༩༩
མཆན་པུ།	ཆོས་ཁྱེད་པས།	༩༩
མེར་དམག་མོ་བརྒྱུང་གི་བྱུང་རབས།	ཆོས་ཁྱེད་པས།	༩༠
མོ་གཞུང།	ཕུ་ཁྱེད་པས་དེ་མེད་པས།	༩༩
མོ་ཆས།	.....	༩༠



ཕྱོག་ལྔ་ཙུམ་ཀུན་འདུས། .....	༡༡༩
རྟོན་འབྲེལ་ལས་ཡག .....	༡༡༨
ཟུར་འདུག་མུ་ཏུ་ཁར་བྱེད། .....	༡༡༧
ཆས་གོས་དང་རོན་མྱེད་ས། .....	༡༡༦
མཆན་བྱ། ཚུལ་ཀྱིས་ལས། .....	༡༡༥

## པ ཆང་མདོའི་ཕྱོག་ལྔ་ཙུམ།

ཆོས་འོ་ཟུར་པ་ཚོ་ཟུར་འབྲང་འབྲུག་ .....	༡༡༤
ཕྱོག་གཞུང་། སང་སང་གཡུ་ཕྱོན་ .....	༡༡༣
ཕྱོག་མཆོད་པ། .....	༡༡༢
འདྲའ་ཚོན་རོན་པ། .....	༡༡༡
འཛོམས་བྱ། .....	༡༡༠
ལོ་ཆུང་ར་ལི་པ་ཡུལ། .....	༡༠༩
ཟུར་ཆང་མདོ། .....	༡༠༨
རྟོན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལ། .....	༡༠༧
ཨ་སྒྲིལ་མཐོན་པོ། .....	༡༠༦
ཁང་པ་ཀ་བཞི་བདུང་རུག .....	༡༠༥
མཛོས་མོ་འདྲའ་མདུད། .....	༡༠༤
བྱ་ལ་བཞོད་པ། .....	༡༠༣
ཨ་པོ་ལས་ཆེ་བ། .....	༡༠༢
རྒྱུ་ཆ་ཨི་བྱུང་། .....	༡༠༡
ཟངས་མདོག་དཔལ་འདྲི། .....	༡༠༠

དཔག་བསམ་ལྗོངས་ཤིང་།	.....	༡༩༣
གཡུ་རྩེ་གི་ལན་མོ།	.....	༡༩༣
བཀྲ་ཤིས་པའི་རི་	.....	༡༩༤
ཆས་གོས།	.....	༡༩༥
མཆན་བྲ།	ཚུལ་སྤྱི་ག་པས་	..... ༡༩༥
༡ བོང་དཀར་ཆོས་ལྗེའི་རྩ་འཆམ།	སྤྱི་སྤྱང་བཞོས་རྒྱལ།	..... ༡༩༧
མཆན་བྲ།	ཚུལ་སྤྱི་ག་པས་	..... ༡༩༧
༢ གཙང་འགྲིག་པའི་གཞས་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས།		
	དེ་བསམ་སྤྱི་ག་པའི་རྒྱལ།	..... ༡༩༧
གཞས་ཆེན།	རྒྱལ་ཁབ་པ་སངས་	..... ༡༩༩
དགའ་སྤྱོད་གཞས་རབས།	.....	༡༩༩
དགའ་སྤྱོད་གཞས་བསྐྱེད།	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་སྤྱོད་ས་འགྲོ་	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་གདན་ས།	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་མཆོད་འབུལ།	.....	༡༩༩
མཆོད་འབུལ་གཞས།	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་སྤྱོད་ས་མ།	.....	༡༩༩
སྤྱོད་ས་འགྲོད་གཞས་རབས།	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་སྤྱོད་ས་འགྲོད།	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་ཆགས་རབས།	.....	༡༩༩
གཞས་ལ་རྒྱ་མཆོད།	.....	༡༩༩

གཞུང་ལ་འབྲུངས་རབས། .....	༡༤༥
གཞུང་ལ་གོང་ངོ། .....	༡༤༩
ཕྱ་ཁྱེ་གཡང་ཁྱེ་གཞུང་རབས། .....	༡༥༠
གཞུང་ལ་ཕྱ་ཁྱེ་གཡང་ཁྱེ། .....	༡༥༡
འགྲུ་མིས་གཞུང་རབས། .....	༡༥༢
གཞུང་ལ་འགྲུ་མིས་ .....	༡༥༤
ཆས་གོས། .....	༡༥༦



## རས་པའི་བྱང་རབས་ཐོར་བུ།

། དེ་ཡང་འདིར་རས་པའི་བྱང་རབས་མདོར་ཙམ་གྱིང་བ་ལ། མི་ལོའི་དུས་  
 རབས་བཅུ་གཅིག་ནང་བོད་གངས་ཅན་གྱི་རྫོང་ས་སུ་དར་བྱལ་བྱང་པའི་ རས་  
 པ་ ཞེས་པའི་རྩོམ་འདི་ནི་མི་ལོ་ ༡༩༥༧ གོང་རེ་ལ་དུ་བོད་རྫོང་ས་ཆོལ་ཁ་གསུམ་  
 གྱི་སྟོན་ཙམ་དུ་མ་ཟངས། འདབས་འབྲེལ་གྱི་ཁྲིམ་མཆོས་ཀྱིས་ཁབ་ཀྱང་ཀར་མག་  
 དང་། བལ་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་ཨེ་གེ་ཡའི་སྤྱིང་སྤྱན་ནང་དུ་འདུད་ར་ཁུབ་བྱང་  
 ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་དེད་དུས་སྤྱི་ཚེར་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ས་  
 ཆེན་གྱི་མངོད་འཕྲིན་འཛམ་གྱིང་ཁྲིན་ལ་བྱལ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་  
 གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རས་པ་ཡང་འཛམ་གྱིང་ནང་ལོ་རེ་བཞིན་དར་བྱལ་  
 རི་ཆེར་ཕྱིན་ཏེ་ས་ཕྱོགས་གང་དུ་འབྱལ་ཏོན་བྱས་ཀྱང་། དེ་གའི་གཟིགས་མོ་  
 བ་ནམས་ནས་དགའ་ཤྱི་ལི་རང་གིས་ཐལ་མོ་བརྟན་པའི་སྤྱུས་ཡུང་ཙམ་དུ་དར་  
 གྱི་མ་ཁལ་རར་འགྲན་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆོས་པ་དང་། ཅིག་འཆར་དུ་བོད་  
 པའི་རང་བཞིན་རྩན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་ཆར་བབས་ནས་གཟིགས་མོ་བ་ཆོར་  
 བོད་ཀྱི་མ་འབྲེས་ཐད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡིན་པའི་རེས་ཤེས་ཀྱི་བདེན་པའི་སྤྱུ་  
 ག་ཡང་འཁྱུངས་ཀྱི་ཡོང་ང་རེད།

རས་པ་འདི་ཐོག་མར་དར་བའི་སྐབས་སུ་འབྲལ་ཆས་ལ་དང་འདོད་དེ་  
 ཙམ་མེད་ཅིང་། རྒྱན་གོས་མཛོས་མཆོར་ཉམས་ལུང་བཟོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡང་  
 མེད་པ་རེད། དེ་བཞིན་འབྲལ་ཆན་ནང་དུ་འདུག་སྤྱི་པོ་མོ་གཉིས་ནས་འབྲལ་པ་  
 དང་། ཅིང་སྤྱུ་མང་ལ། དི་སྤང་དགོལ་གཏོང་སོགས་གོ་རིམ་རྩན་པའི་འབྲལ་

སྒྲིབ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་འདི་འདྲ་མེད་པ་ནི་གྲི་ར་སྒྲིབ་གསུམ་གྱི་འབྲང་ཚན་ནས་  
རག་ཅམ་མཐུན་ཐུབ་པ་ཡིན།

གང་ལྟར་དེར་འཆོམས་གྱི་རས་པའི་འབྲང་སྒྲིབ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་འདི་  
ནི་སྒྲིབ་ཐོན་སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་མཛད་པ་ནས་བཟུང་ར་ལྟའི་བར་མེ་རབས་ནས་མེ་  
རབས་བར་དུ་སྒྲིབ་པ་མ་ཉམས་རྒྱུ་འདོན་པ་འདས་དང་ར་ལྟའི་འབྲང་སྒྲིབ་པ་  
ཚོས་ལོ་ནས་ལོ་བརྒྱད་རེ་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་དཀའ་ཐུང་དང་ལྷག་བསམ་གྱི་  
ཞེན་པ་དཀར་པོའི་ཐོག་ནས་གོམ་པ་རིམ་བཤོད་དང་། ཕུན་སུམ་རྗེ་ཚོགས་གྱི་  
ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་བདད་པའི་ཉིང་བརྒྱད་ཅིག་ཡིན་ཅིང་། ཉིང་བརྒྱད་རེས་  
འཛམ་གླིང་ནང་འབྲུབ་སྒྲིབ་སྒྲུ་ཅུ་ལ་ཐོག་གི་འཕངས་མ་ཐོན་པོ་བཟུང་ནས་འཛམ་  
གླིང་མི་མང་གི་རྒྱུད་ལ་བཞེད་པར་དཀའ་བའི་བྲན་རྟེན་དུ་བོད་གྱི་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་  
པའི་ཁྲད་ཚེས་གྱི་བཟ་ཆགས་བཟང་པོ་འཛོག་དང་འཛོག་མུས་སུ་མཆིས།

ཡར་ནས་རང་རེའི་ཁྲིད་དུ་ **རས་པ་** ཞེས་པའི་ཕྱོ་འདིའི་ཐ་སྐད་གྱི་  
གོདོན་དང་། ཐོག་མའི་བྱུང་ཚུལ་སྒྲིབ་ལ་དགོངས་ཚུལ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཡོད་པ་གང་  
ཞེས་ རྗེ་བརྒྱན་མི་ལ་རེ་ཁྲིད་དུ་དཀའ་ཐུབ་ལ་བཞུགས་དུས་ལོ་ནས་ལོ་བར་དུ་  
སྒྲིབ་པ་བསིལ་སྒྲིབ་སྒྲུ་དང་བཞིན་གྱི་རལ་པར་ཐུར་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་  
ཕྱོ་ལ་ **རལ་པ་** ཞེས་མིང་ཆགས་པ་འཕམ་བདགས་པར་འདོད་པ་དང་། ཡང་  
བཞེད་ཚུལ་གཞན་ཞེས་ལ་རས་པ་འབྲུབ་དུས་སྐད་པར་ཐིག་རལ་འདོགས་པ་  
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཕྱོ་ལ་ **རལ་པ་** ཞེས་རྒྱ་མིང་འབྲས་བུར་བདགས་པ་  
དང་། ཡང་འགས་རྗེ་བརྒྱན་མི་ལ་འཇི་སྒྲིབ་ཐུགས་ལ་མ་བཟུང་རས་རྒྱར་བརྒྱབས་  
པ་རེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཕྱོ་ལ་ **རས་པ་** ཞེས་རྒྱ་མིང་འབྲས་བུར་བདགས་  
པར་བཞེད་པ་དང་། ཡང་འགས་ནི་རེ་པ་ཞེས་རེ་ནི་ཡོན་པདག་པོ་མོ་རྣམས་

ལ་རེ། ཕན་ཚུན་ལ་པ་ཞེས་བཞིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་བྱོལ་ རེ་པ་ ཞེས་  
ཇེས་བྱལ་གྱི་མིང་བཏགས་པ་ཇོགས་བཞིན་པ་དུ་མ་ཡོད་འདུག

འོན་ཀྱང་ཁོ་ཤོ་ཅི་དགོངས་ཚུལ་གསུམ་པར་འཐད་པར་སེམས་ཏེ། སྤྱིར་  
བཏང་ལུས་ལ་རས་གོས་དང་མགོ་ལ་རལ་པ་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྒྲིམ་པར་འགྲོ་བ་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལུང་གི་ཚུལ་མཁུར་དུ་དངས་ནས་ཚུལ་  
གསུངས་གིང་འཆོ་བ་སྤྲོད་མོ་ལ་བཞེན་པ་འཛིན་ལ་འཁྱོར་པ་སྤྱི་ལ་ རས་པ་ ཞེས་  
པ་འཛིན་ཆ་སྟངས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལ་འཛིན་པ་རྒྱ་གར་གྱི་བྱལ་ཐོབ་གི་གྲུར་  
རས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད།

ཁྱེད་པར་རང་རེ་འེགས་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་བརྒྱུད་བཞུགས་པ་འཛིན་པ་མེད་ཅེ་  
བཙུན་མི་ལས་དགུག་གངས་དགར་གྱི་སྤོངས་སུ་ཁ་ཆར་བུ་ཡུག་གི་ཁྲིད་དུ་གཏུམ་  
མོའི་དོད་ཀྱིས་རས་རྒྱུད་བྱལ་བུ་བར་བཞེན་ནས་ཆེ་བསྟོན་གྱི་མཚན་ཡང་ཇེ་  
བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ཞེས་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྱི་བརྒྱུད་ནམས་ལ་  
ཡང་རས་པ་ཞེས་མཚན་བསྟོན་འཕོང་སྤོང་ཡོད་པ་སྟེ། གསུང་མཁུར་དེ་བཀུར་གས་  
གོག་གངས་ ༡༧༩ ནང་( བྱས་ཀྱང་ཇེ་བཙུན་ནས་འབྲིད་ཞུས་ཏེ་བསྒྲུམས་  
པས། ཉམས་དྲོགས་བཟང་པོ་འབྲུངས། གཏུམ་མོའི་དོད་ཀྱིས་ཀྱང་རས་རྒྱུད་  
བྱལ་བ་བྱུང་སྟེ། མིང་ཡང་རས་རྒྱུད་པ་བཏགས་ནས་ཡོད་དུས་ ) ཞེས་གསལ་  
པོར་འཁོད་འདུག

འོན་ཀྱང་ རས་པ་ ཞེས་པ་འཛིན་(ཐ་སྟངས་འདྲིགས་དོན་ནི་) རས་  
ཀན་གྱིས་ཁ་བཤད་ལས། ཕ་མི་ལ་རས་པས་བཞགས་པ། བྱ་རས་རྒྱུད་ངས་  
འཛིན་པ། རྒྱ་བརྒྱུད་དང་སྤྱི་བརྒྱུད་། བྱོལ་བྱོལ་དྲུག་། ཅེས་པར་ཉམས་ཞིབ་  
བྱས་ན་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ཐོག་མར་བྱོལ་དེ་ཇེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པས་

མཛད་པ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བཞིན་ཡིན་ཅིང་། དེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་སྤྱི་རབས་  
 རྣམས་ཀྱིས་སྤོང་གི་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པའི་མཛད་རྗེས་རྗེས་སུ་བྱམ་པའི་དོས་ནས་བྱོ་  
 ལ་རས་པ་ཞེས་རྒྱ་མིང་འབྲས་ལ་བཏགས་པ་ནི་འོ་ལ་ཆོང་དང་རྗེས་དཔག་གིས་  
 ཞིབ་དུ་བཤད་མ་དགོས་པར་མཛུགས་ཐུབ་པ་འདྲི།

ཡང་རང་མེད་ཁྱོད་དུ་རས་པས་སེལ་སྒྲུབ་དང་རྩ་ལག་དུ་ཐོགས་ནས་  
 འབྲལ་སྟོན་ཤིང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་གཤིས། དེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་རས་པ་ནི་  
 བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་ཆོས་ལུགས་ཏེ་བོན་གྱི་དུས་སུ་དར་ཡོང་བ་དོས་འཛིན་དང་  
 སྤྱགས་སེལ་སྒྲུབ་དང་རྩ་ལག་བོན་གྱི་ཆོ་གའི་སྤྱག་མཚན་དུ་མེད་དུ་མི་རུང་ཡིན་  
 པ་བཅས་སྤྱབ་འབྲེད་བཀོད་འདུག དེ་ལྟར་འདོད་ཆེ་རྒྱ་མི་གྲང་བྱམ་དང་གིས་  
 རང་མེད་མ་ཡུལ་བོད་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༦༦ ལོར་རིག་གནས་གསར་རྗེ་ཞེས་པའི་  
 ལས་ངམ་སྤེལ་དུས་དམར་སྤྱང་དམག་མིས་དགོན་པ་གཏོར་བཅོམས་ཀྱི་སྐུ་གསུང་  
 ཐུགས་རྟེན་གཙོས་རིག་གནས་དངོས་རིགས་ལྷ་ཅི་སྟོན། རྩ་སྤྱག་དུང་མིགས་  
 རོལ་མོ་རྣམས་འཁྲུང་ནས་དཀོལ་བརྟུང་འབྲུང་གསུམ་གྱི་ཐོག་གདོན་འབྲེ་མའོ་  
 ཅེ་དྲུང་ལ་བསྟོད་སྒྲུ་ལེན་པ་དེ་འང་རྩ་སྤྱག་དུང་གསུམ་མཆོང་པའི་ཡོ་བྱད་མེད་  
 དུ་མི་རུང་བཞིན་ཡིན་གཤིས། དེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་གདོན་འབྲེའི་  
 བསྟོད་སྒྲུ་དེ་བོན་དུས་སུ། ཡང་ན་བསྐྱམ་པ་སྤྱང་རྩ་གྱི་དུས་སུ་དར་ཡོད་པ་  
 དོས་འཛིན་ཤིང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ། ལྷག་པར་དུ་བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་  
 བོད་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ་བཀའ་བྱི་མའིང་པ་གཟི་བཞིན་རབ་དུ་འབར་བའི་མདོ་བླ་  
 མེད་གོ་འཕང་སྤྱབ་ཐབས་ཀྱི་མདོ་(༥)དཔེ་གཟུགས་ཡང་ ༡༡༠ ལས་(ལ་  
 ལས་ནི་ལྷ་ཡི་གར་ཤིང་དོ། ལ་ལས་ནི་ལྷ་ཡི་བྱོ་བརྟུང་དོ། ལ་ལས་ནི་ལྷ་ཡི་  
 ཤོན་འབྲལ་བོ། ལ་ལས་ནི་ལྷ་ཡི་མེ་མོན་འབྲལ་བོ། ལ་ལས་ནི་ཁར་མ་ཤོན་

འབྲུག་གི། ལ་ལས་ནི་རྩ་ལོ་སྒྲིང་བསྐྱར་རོ།) ཞེས་གསལ་བ་དང་། ཡང་  
མདོ་རྩ་མེད་(༧)ག་ཤེན་རབ་སྒྲེ་བ་བཞེས་པའི་མདོ་དཔེ་གཟུགས་ཨང་ ༣༡  
ལས་( ལ་ལ་ཞིག་ནི་ཤོན་འབྲུག་གི། ལ་ལ་ཞིག་ནི་སྒྲིང་བསྐྱར་རོ། ལ་ལ་ཞིག་  
ནི་སྒྲིང་སྒྲིར་རོ། ལ་ལ་ཞིག་ནི་སྒྲིང་ཅེ་པོ།) ཞེས་སྒྲིགས་པོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དུ་  
མའི་ནང་འཁོད་ཀྱང་རལ་བ་ཞེས་པའི་ཤོད་སྒྲིར་ཟུར་ཅམ་འཁོད་མེད་པ་ཤིས་གོང་  
གསལ་ཆེད་ཀྱིས་སྐྱབ་རྗེས་དེ་ནི་རྩར་སྐྱར་ཅམ་དུ་ཟད་པ་བཅས་སོ།

## འབྲུག་གཞུང་།

༥ གྱི་བཏང་པོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲིགས་མདོ་ཁམས་ཁུལ་དུ་རས་པ་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་  
བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་དུག་གཡལ་དང་། རྱུང་པོ་སྒྲིང་ཆེན། ཆ་བ་དཔལ་འཁོར་  
ལ་སྒྲིགས་ཁམས་ཀྱི་རས་ཆེན་ཞེས་སྒྲིང་གཞུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་པར་  
ངོས་རང་གི་སྒྲིས་ལུལ་ཆ་བ་དཔལ་འཁོད་ནང་དུ་རས་པ་དར་བྱུང་གིན་དུ་ཆེ་བའི་  
དབང་གི་རྒྱུད་དུས་ནས་མཐོང་མཐོང་ཉིད་ཀྱིས་རས་པར་དབྱིངས་ཞུགས་ཏེ་ལ་  
མ་གཉིས་ལ་རས་པ་སྒྲིབ་སྒྲིང་དུ་རྒྱུར་གནང་བ་ཡང་ཡང་ཞུས་པར་དགོངས་བཞེས་  
ཀྱི་རང་ལོ་ ༡༩ ལོན་དུས་ ༡༩༩༩ ཁྱིམ་ཆང་གི་རྒྱབ་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་རས་  
པ་བཀའ་བསྐྱར་ཆང་གི་ནང་དུ་སྒྲིབ་ཞུགས་ཀྱི་ནན་བཀའ་བསྐྱར་གྱི་མདུན་ནས་  
རས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་སྒྲིབ་སྒྲིང་ཏེ་དེ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་།  
ང་ཚོས་རས་པ་འབྲུག་དུས་འབྲུག་འབྲུར་མཆོར་ཉམས་དོད་ལ། རྒྱན་གོས་ཕུན་  
སུམ་ཚོགས་པ། གཞུས་གདངས་འབྲུར་ཁྱེད་ལ། འབྲུག་སྒྲིན་ཏེ་དེ་མཁས་  
པ་དང་། རྩལ་པར་དུ་སྒྲིས་པ་རྣམས་འབྲུག་འབྲུར་བདེ་ཞིང་འབྲུར་གཤིགས་

ཆེ་བ་དང་། ཅིང་སྒྲོ་ངོ་མཚར་ཆེ་བ། རས་ཟ་མ་ནམས་ཀྱི་རྩ་བ་དང་སྒྲོ་ངོ་མཚར་  
 རམས་དོད་ལ་བདེ་ཆུག་འབྲུག་པ་མོགས་དགོས་པ་མ་ཟད། ཐོག་མར་དོ་རའི་  
 རང་དུ་མགོ་བའི་ལོ་བྱད་རམས་མཐོང་བའི་རྒྱན་བཞིན་མ་ཆང་བ་མེད་པ་ལ། གཙང་  
 ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ། ཀ་ཟེགས་མོ་བ་རམས་ཀྱི་རྒྱན་ལམ་དུ་མ་རྩོམ་པ། བཀོད་  
 ལེགས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་བརྒྱུགས་དགོས་པ་བཅས་དགོས་པ་སྟོན་དུ་བསུས་ནས་  
 འབྲུབ་གཞུང་བརྩོད་པར་བྱ་བ་ལ།

### འབྲུབ་ཆན་དང་པོ་ས་སྒྲུངས་ས་འདུལ།

ཐོག་མར་རས་ནན་གྱིས་ལག་གཡས་པས་སེལ་སྒྲུབ་དལ་བྱར་དགྲོལ་  
 ཅིང་། ལག་གཡོན་མས་རྩ་ལ་བ་གཡོང་ནས་རས་པ་དང་། རས་ཟ་མོ་ཆོའི་སྟེ་  
 འཕྲིད་དེ་དོ་རའི་རང་དོན་ཡོང་དུས་རས་ཟ་མོ་ཆོས་ལག་གཡས་པས་རྩ་བ་ཕྱག་འབྲུར་  
 ལག་གཡོན་མས་རྩ་ལུའུར་ནས་རྩ་བ་ཕྱག་གིས་རའི་བྱར་ལ། ཐག་ཐག་ཐག་ཐག་  
 ཅས་བརྩུང་བཞིན་དུ་དོ་རར་གཡས་སྟོར་ཞིག་བསྐྱར་ཆར་བ་དང་།  
 རས་ནན་གྱིས། རས་ཟ་མོ་ཆོ། གཡོན་སྟོར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། གཡས་  
 སྟོར་རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་རེ་རེ་རྒྱབས་ཤོག་ཟླ། ཞེས་བརྩོད་པ་དང་།  
 རས་ཟ་མ་རུ་སྒྲུབ་པ། འོ་ལུ་སོ། བརྩོད་ནས་རྩ་དང་རྩ་ཕྱག་ས་ལ་མ་རེག་  
 ཅམ་ལ་བས་ནས་རྩ་ཕྱག་གིས་རའི་བྱར་ལ། ཐག་ཐག་ཐག་ཐག་ ཅས་བརྩུང་  
 བཞིན་དུ་རྩ་བ་ལེར་མགོ་བོའི་སྟེང་དུ་སྟོར་ནས་གཡོན་སྟོར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་  
 གཡས་སྟོར་རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱར་ཆར་བ་དང་། རས་ཟ་མ་གཞན་རམས་  
 ཀྱིས་ཀྱང་རིམ་པ་ལྟར་གཡོན་སྟོར་ཕྱག་ཆེན་པོ་དང་གཡས་སྟོར་རྩོགས་པ་ཆེན་  
 པོ་བསྐྱར་ཆར་བའི་རྩོམ་སུ།

རས་ཀན་གྱིས། འོ་ལུ་མོ། ད་རས་པ་ང་ཚོ་ས་སྤངས་ས་འདུལ་གྱི་མཆོད་པ་  
རེ་འབུལ་ཤོག་ཨུ། ཞེས་བཞོད་པ་དང་། ཚང་མས་ཤུགས་ཤིག་གུ་ཅམ་གྱི་  
གུས་ཞབས་ཚུལ་དུ་ང་སྤང་བཞིན་པ་དང་།

རས་ཀན་གྱིས། སིལ་སྒྲན་ག་མེར་དཀྱིལ་དེ། སྤང་གི་རྩ་དང་། འོག་གི་ལྷ་  
བར་གྱི་བཙན། དེ་བཞིན་ཡུལ་རྩ་གཞིས་བདག་ནམས་ལ་ངོ་བསུ་མཆོད་པ་འབུལ་  
རྒྱུ་ཡིན་པས། རེང་རས་པ་རྒྱུ་ས་ལ་གོགས་དང་བར་ཆད་མི་ཡོང་བ་ཞུ་ལགས།  
ཞེས་བཞོད་བྱུང་པ་དང་། རས་ཟ་མ་ཚོས་ར་མཆོང་ལྡང་ལྡང་ལྡང་ལྡང་། ཞེས་  
དལ་བརྟུང་ཐོག་སྒྲིལ་དུ་འབྲུབ་པའི་སྐབས་སུ།

རས་ཀན་གྱིས། ཨོ་མ་ཁྱེ་འོ་བབྱ། མཆོད་འོ་བབྱ།

རས་ཟ་མ་ཚོས། ཨོ་མ་ཁྱེ་ར་རྒྱེ་རྒྱ། ཨོ་མ་ཁྱེ་པ་རྒྱེ་རྒྱ།

རས་ཀན་གྱིས། འོ་ལུ་ལུ། རས་ཟ་མ་ཚོ། བཅི་ལ་རས་པས་བཞགས་པ།  
བུ་རས་ཚུང་ངས་འཛིན་པ། རྩ་བརྟུངས་དང་མྱི་བརྟུངས། གྲོ་ཡོད་གྲོ་ཡོད།  
ལུ་ལུ། རས་ཟ་མ་ཚོ། ཁོག་སྒོར་ལ་རུས་པ་མེད་པ་འདྲ་ལ། ཁོག་སྒོར་ལ་རྒྱུད་  
པ་མེད་པ་འདྲ་ལ། བཟང་མཐན་གྱིས་བཟང་གོ་ཆོད་པ། འབྲུབ་མཐན་གྱིས་འབྲུབ་  
གོ་ཆོད་པ། ང་རས་ཀན་གང་ལ་ཕྱིན་པ། རྩ་མ་དཀྱིག་དཀྱིག་བྱས་མོང་ན། བྱེད་  
རྩེས་མ་ནམས་ཚོས་དཀྱིག་དཀྱིག་བྱེད་ཤོག་ཨུ། རས་ཟ་མ་ཚོ།

རས་ཟ་མ་རུ་སྒྲ་དེས། འོ་ལུ་ལུ། རས་ཀན་ཚོགང་དུ་བྱོན་པ། བཅི་ལ་  
རས་པས་བཞགས་པ། བུ་རས་ཚུང་ངས་འཛིན་པ། རྩ་བརྟུངས་དང་མྱི་བརྟུངས།  
གྲོ་ཡོད་གྲོ་ཡོད།

ལུ་ལུ། རས་ཀན་ཁྱིང་ཚོ་རྩ་མ་དཀྱིག་དཀྱིག་བྱེད་པ་ལ། ང་ཚོ་རས་ཟ་མ་  
ཚོས་དཀྱིག་དཀྱིག་བྱས་ནས་ཡག་མོ་འཕགས་ཡོང་ཨུ།

རས་ནན་གྱིས། འོ་ལྷ་ལྷ། རས་ཟ་མ་ཚོ། རྒྱལ་ཆེན་མ་ཚོ། རྒྱུང་ལྷ་མ་ཚོ།  
དྲི་མོར་མ་ཚོ། རང་གིས་བལྟས་ན་ཡིན་བསམས་བསམས་དང་། བཞན་གྱིས་  
བལྟས་ན་རེད་བསམས་བསམས། ལུ་ཐང་དཀར་ཆེད་པོས་སྤྱིང་འཁོར་བརྒྱལ་  
པ་འདྲ་ཞིག་འཕགས་ཤིག་ལྷ།

རས་ཟ་མ་རུ་སྒྲེད་ས། འོ་ལྷ་ལྷ། རས་ཟ་མ་ཚོ་ཡག་མོ་འཕགས་མོག་ལྷ་  
ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། རས་ཟ་མ་ཚོས་རྩ་མ་ཆིང་། རྩང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་རྩ་  
བརྩུངས་པ་དང་། ཐག་ཐག་ཐག་ ཅེས་རྩ་ལྷུང་བརྩུངས་པའི་ཐོག་སྤྱིང་པ་གྲུག་  
སྤྱི་རྩ་དང་རྩ་ལྷུང་དགྲུང་ལ་བརྟེགས་ནས་པདྨ་ལྷུག་པོས་ཐང་ཀར་བསྐྱོར་  
བ་བརྒྱལ་སྤེམ་མོ་འོ་སྤྱིང་ལ་རྩ་བསྐྱོར་བརྒྱལ་ནས་ རྩ་མ་མགོ་བལྟར་འབྲལ་  
པ་དང་། ཆདས་ཅིག་རས་པ་ཚོས་སེལ་སྤྲོད་དྲིལ་ནས་འབྲལ་འལྟར་པདྨ་པོས་  
ཐང་ཀར་གཡོན་བསྐྱོར་གྱིས་ལྷ་སྐྱོར་འཕགས་པ་ཆར་བ་དང་།

རྩ་མ་ཆིང་། རྩང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་དལ་བརྩུངས་ཐོག་སྐྱོར་དུ་འབྲལ་དུས།  
རས་ནན་གྱིས། འོ་ལྷ་ལྷ། བརྗོད་མ་ཐག་རས་ཟ་མ་ཚོས་རྩ་མ་ཆིང་། རྩང་  
ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་མགོ་པོའི་རྒྱལ་ནས་རྩ་མ་ཆོས་མ་ཐོག་ས་བརྩུངས་ཀྱི་ཅམས་འལྟར་  
ལྷན་པའི་རྩ་སྐྱོར་བརྒྱལ་ནས་རྩ་འལྟར་འབྲལ་པ་དང་། ཆདས་ཅིག་རས་པ་  
ཚོས་འལྟར་གཡོགས་ཆེན་པོས་ཐང་ཀར་ལྷ་སྐྱོར་གཡས་གཡོན་རེ་མོས་གྱི་  
འཕགས་ཆར་བ་དང་།

རྩ་མ་ཆིང་། རྩང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་དལ་བརྩུངས་ཐོག་སྐྱོར་དུ་འབྲལ་  
གྱིན་དུ་རས་ཟ་མ་དང་རས་པ་ནམས་ནས་རྩ་དང་སེལ་སྤྲོད་ལྷན་ལྷན་ཆུང་ཅམ་དྲོལ་  
བརྩུང་གི་འོ་རའི་གཡས་གཡོན་དུ་ལངས་ནས་བརྩུང་བྱེན་པ་དང་།

རས་པ་གཅིག་གིས་རྩ་མ་ཆིང་། རྩང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་རྩང་བད་མཉོགས་



ཅམ་བརྟུངས་པའི་ཐོག་ལག་རྟུབས་རེ་མོས་གྱིས་ནམ་མཁམ་འཕྲུར་ཞིང་། ཀྱང་  
 དས་ས་མ་ས་ལྟད་གྱིས་དོ་རར་སྒོར་བ་གཅིག་བསྒོར་ནས་དོ་རའི་དཀྱིལ་དུ་ཀྱང་  
 པ་ཡ་གཅིག་ཡར་མཐོན་པོར་བརྟེགས་པའི་རྗེས་སུ་ས་བརྟུགས་ཀྱི་ཀྱང་པའི་ཏུ་  
 རིལ་གྱི་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྫུ་མཆིང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ལྷང་། ཞེས་  
 མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀར་ ཀྱང་ཡས་ཞེ་སྒོར་ བརྟུག་  
 ཚར་བ་དང་།

རྫུ་མཆིང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་ཚུང་ཟད་མཁྱོགས་ཅམ་བརྟུངས་  
 པའི་ཐོག་རས་པ་གཅིག་གིས་ལག་རྟུབས་རེ་མོས་གྱིས་ནམ་མཁམ་འཕྲུར་ཞིང་། ཀྱང་  
 དས་ས་མ་ས་ལྟད་གྱིས་དོ་རར་སྒོར་བ་གཅིག་བསྒོར་ནས་དོ་རའི་དཀྱིལ་དུ་ཅོག་  
 ཅོག་ཏུ་བལྟད་ནས་རྫུ་མཆིང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ལྷང་།  
 ཞེས་མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་ཀྱང་པ་རེ་མོས་གྱིས་ས་ལ་བརྟེན་ནས་ ཀྱང་ཅེ་ཏྲ་  
 བརྟུང་ འཕགས་ཚར་བ་དང་།

རྫུ་མཆིང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་ཚུང་ཟད་མཁྱོགས་ཅམ་བརྟུངས་  
 པའི་ཐོག་རས་པ་གཉིས་གྱིས་ལག་རྟུབས་རེ་མོས་གྱི་ནམ་མཁམ་འཕྲུར་ཞིང་། ཀྱང་  
 དས་ས་མ་ས་ལྟད་གྱིས་དོ་རར་སྒོར་བ་གཅིག་བསྒོར་བ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་  
 གིས་སྒྲིང་པར་ཐམས་མེད་བརྟེགས་ནས་མགོ་མཐུག་སྒྲིག་རྗེ་རྫུ་མཆིང་། ལྷང་  
 ལྷང་། ལྷང་། ལྷང་ལྷང་། ལྷང་། ཞེས་བརྟུངས་ཐོག་འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་རྟུ་རུ་  
 བསྒོར་ནས་ བརྟེགས་ནས་མགོ་མཐུག་ འཕགས་ཚར་བ་དང་།

རྫུ་མཆིང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་ཚུང་ཟད་མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་  
 རས་པ་གཅིག་གིས་ལག་རྟུབས་རེ་མོས་གྱིས་ནམ་མཁམ་འཕྲུར་ཞིང་། ཀྱང་  
 དས་ས་མ་ས་ལྟད་གྱི་དོ་རར་སྒོར་བ་གཅིག་བསྒོར་ནས་དོ་རའི་དཀྱིལ་དུ་གཟུགས་

པོ་མགོ་དྲིང་སློག་ནས་རྩ་མཆིང་། ལྡང་ལྡང་། ལྡང་ལྡང་། ཞེས་དལ་བརྟུངས་  
ཐོག་ལག་པས་གོམ་པ་སློས་ཏེ་ ལག་བཟོད་ འབྲུབ་ཚར་བ་དང་།

རྩ་མཆིང་། ལྡང་ལྡང་ལྡང་། ཞེས་ཅུང་ཟད་མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་  
རས་པ་གཅིག་གམ་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་གིས་ལག་སྟངས་རེ་མོས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་  
འཕྱར་ཞིང་། ཀྱང་པས་ས་མ་ས་སྟེད་ཀྱིས་དོ་རར་སྒྲོར་བ་གཅིག་བསྒྲོར་ནས་  
རྩ་མཆིང་། ལྡང་ལྡང་། ལྡང་། ཞེས་མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་གཡོན་སྒྲོར་གང་  
མཁྱོགས་ཀྱིས་ སྟོད་འཕགས་ འཕགས་ཚར་བ་དང་།

རྩ་མཆིང་། ལྡང་ལྡང་ལྡང་། ཞེས་ཅུང་ཟད་མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་  
རས་པ་གཅིག་གིས་ལག་སྟངས་རེ་མོས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་འཕྱར་ཞིང་། ཀྱང་  
པས་ས་མ་ས་སྟེད་ཀྱིས་དོ་རར་སྒྲོར་བ་གཅིག་བསྒྲོར་ནས་དོ་རའི་དྲིལ་དུ་དྲི་རྒྱུ་  
ཀྱང་བསྒྲིགས་ནས་མགོ་དྲིང་སློག་སྟེ་ལག་པ་སྟེང་ག་ཟེར་བཅས་ནས་རྩ་མཆིང་། ལྡང་  
ལྡང་། ལྡང་ལྡང་། ཞེས་དལ་བརྟུངས་ཐོག་ རྒྱལ་ཀྱང་མགོ་དྲིང་ འཕགས་  
ཚར་བ་དང་།

རས་པ་ཚང་མས་འཕགས་ཆེན་རྒྱག་སྟོ་འཕྱགས་ནས་རྩ་མཆིང་། ལྡང་  
ལྡང་། ལྡང་ལྡང་། ཞེས་ཅུང་ཟད་མཁྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་དེ་ལ་བཞིན་པའི་ངང་  
ཚུལ་བཞིན་ཀྱང་པ་གཅིག་མཆོངས་པའི་རྗེས་སུ་འཕྲལ་དུ་ཀྱང་པ་ལ་གཅིག་  
འདེགས་བྱུང་པ་ཉིད་དཀོས་པ་མ་ཟད་སྟེ་བྱུང་ཡང་ས་ལ་རེག་བཞིན་དུ་བསྟུད་  
མར་དོ་རར་སྒྲོར་དུ་འཕགས་ཆེན་བརྒྱབ་ཚར་བ་དང་།

རས་ཀན་གྱིས། འོ་ལུ་སོ། རས་ཟ་མ་ཆོ། རྩ་ལྟུར་གསུམ་བཅེགས་འཕགས་  
ཤོག་ཟུ། ཞེས་བརྗོད་པ་དང་།

རས་ཟ་མ་རུ་སྒྲ་དེས། འོ་ལུ་སོ། བརྗོད་མ་ཐག་རྩ་མཆིང་། ལྡང་ལྡང་ལྡང་།

ལྟར། ཞེས་དཔ་བརྟུངས་ཐོག་རས་ཟ་མ་ཚོས་སྟོར་དུ་ཐེངས་གཅིག་འབྲེལ་ཅས་  
 ར་མ་ཆིང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་། ལྟར་ཞེས་མ་གོགས་བརྟུངས་ཐོག་མཆར་ཅམས་དོད་  
 པ་བདེ་ཕྱག་འབྲུག་ཤིས་གོམ་པ་སྟོ་བཞིན་དུ་གཏོ་ན་སྟོར་ཐེངས་གསུམ་རང་གཡས་  
 སྟོར་ཐེངས་གསུམ་གྱིས་ར་འབྲུར་གསུམ་བཅེགས་འཕགས་ཆར་བ་དང་། ར་  
 ཆར་མ་དོ་རའི་དབྱིབ་དུ་སྟུངས་ཅས་བཞག་ཅིང་། རས་ཅན་གྱིས་ཁོ་སྒང་དགོལ་  
 རས་བ་དང་རས་ཟ་མ་ཚོས་གཞན་འབྲང་དཔོ།

### གཞས་དང་པོ་ཆ་བ་རོང་།

ཆ་བ་རོང་གི་བུ་མོ་ཚོ།	མགོ་ལ་དངུལ་སྒྲུབ་རོགས་ཟེ།
ཕྱི་སྟོར་རེ་རེ་ལ།	ནང་སྟོར་རེ་རེ།
ནང་སྟོར་ལ་རེ་རེ་ལ།	ཡངས་སྟོར་རེ་ལ། ཞེ་གོ་ལོ།
ཆ་བ་མ་དོ་ཡུང་རའི་བུ་མོ་ཚོ།	མགོ་ལ་གཡུ་ཆུང་རོགས་ཟེ།
ཕྱི་སྟོར་རེ་རེ་ལ།	ནང་སྟོར་རེ་རེ།
ནང་སྟོར་ལ་རེ་རེ་ལ།	ཡངས་སྟོར་རེ། ཞེ་གོ་ལོ།
དར་ཅེ་མའོ་ལི་བུ་མོ་ཚོ།	མགོ་ལ་རས་ཁྲ་རོགས་ཟེ།
ཕྱི་སྟོར་རེ་རེ་ལ།	ནང་སྟོར་རེ་རེ།
ནང་སྟོར་ལ་རེ་རེ་ལ།	ཡངས་སྟོར་རེ། ཞེ་གོ་ལོ།
ཨ་མ་དོ་ཡུང་རའི་བུ་མོ་ཚོ།	མགོ་ལ་སྟོན་ཤེལ་རོགས་ཟེ།
ཕྱི་སྟོར་རེ་རེ་ལ།	ནང་སྟོར་རེ་རེ།
ནང་སྟོར་ལ་རེ་རེ་ལ།	ཡངས་སྟོར་རེ། ཞེ་གོ་ལོ།

གོང་པོ་ལུང་པའི་བུ་མོ་ཚོ།	མགོ་ལ་སྒྲིལ་ཁེབ་མོ་གསུམ།
ཕྱི་སྒྲོང་རེ་རེ་ལ།	མང་སྒྲོང་རེ་རེ།
མང་སྒྲོང་ལ་རེ་རེ་ལ།	གངས་སྒྲོང་རེ། ཨ་གོ་ལོ།
ཕྱི་མ་ལུང་པའི་བུ་མོ་ཚོ།	མགོ་ལ་སྒྲིལ་ཁེབ་མོ་གསུམ།
ཕྱི་སྒྲོང་རེ་རེ་ལ།	མང་སྒྲོང་རེ་རེ།
མང་སྒྲོང་ལ་རེ་རེ་ལ།	གངས་སྒྲོང་རེ། ཨ་གོ་ལོ།

### གཞས་གཉིས་པ་གཅང་ལ་ཡ་མོ་རོང་།

གཅང་ལ་ཡ་མོ་རོང་ནས་ན་གཅིག་ཉིས།  
 རྒྱུང་ལ་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་འཆིག་ན་རེད།  
 ན་ལ་པོ་ན་ཚམས་ཚོ་གཡས་ལ་བཏགས།  
 ན་ལ་མོ་ན་ཚམས་ཚོ་གཡོན་ལ་བཏགས།  
 བྱང་ལྗེ་རི་མགོ་ལ་ལྗེ་རསངས་བཏང་།  
 བྱང་ལྗེ་རི་བརྩན་ར་ཡར་དར་རེད།  
 ཆང་ཞིམ་པོ་ཡར་བཞུགས་དཔོན་ལ་བྲངས།  
 ལྷ་ཉན་པོ་དམན་ཆུང་བྱ་མོས་ལེན།  
 ཆེ་ལྷ་ཡང་འཛོམས་པ་ད་ཡང་འཛོམས།  
 དུས་ཡང་ཡང་འཛོམས་པའི་བཟླ་གིས་ཤོག

# གཞས་གསུམ་པ་བསོད་ནམས་ཆེན་མོ།

ལྷ་ས་མ་ཆགས་ལྷ་ས་ཆགས། ལྷ་ས་ཀྱི་མཆོད་ཁ་ལ་ཆགས།

ལྷ་སྐལ་མ་ཆགས་ལྷ་སྐལ་ཆགས། ལྷ་ས་རས་གཟིགས་ཀྱི་ལྷ་སྐལ་ཆགས།

འཕྲིན་ལས་མ་ཆགས་འཕྲིན་ལས་ཆེ། རྒྱ་མམས་ཡོངས་ལ་འཕྲིན་ལས་ཆེ།

## འབྲུབ་ཆེན་གཉིས་པ་རྒྱ་མ་སྐལ་བཅད།

༥ འབྲུབ་ཆེན་འདི་ནི་དཔོན་དྲོ་དང་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། མི་སྤྱིའི་གསུམ་རྒྱ་མ་སྐལ་  
བཅད། ཅས་པ་མི་མདོག་ཉིས་ཅིང་། རྒྱ་བོན་དུ་ཆེ་ལ་སྐལ་བཅད་པ་ཞིག་དང་།  
ཁོའི་བཟང་ཆ་འབྲུམ་ཆུང་ཆུང་། ཅས་པ་ཁ་འབྲས་མཆར་ལ་ཡིད་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་  
ཆོང་དཔོན་དགའ་ཡག་ ཅས་པ་རྣལ་ཤར་གཞིན་པ་ཞིག་བཅས་ཡོད་ཅིང་། ཉང་  
དོན་ཡང་ཆོང་དཔོན་དགའ་ཡག་གིས་རྒྱ་མ་སྐལ་བཅད་ཀྱི་བཟང་ཆར་མེས་པ་ཡོར་  
ནས་མགོ་སྐོར་བརྒྱ་བྱེད་ཀྱི་འབྲིང་གཤིས། ཁོས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བརྟེན་ས་ནི་མཐར་  
དར་ཅི་མདོར་རྒྱུ་ཟུང་པ་བྱུང་བ་དང་། དེར་ཀྱི་སྡེ་ཁྲིམ་པ་རྒྱ་མས་ནས་ཐག་  
གཅོད་རྒྱུ་དེ་གི་སྐོར་ཞིག་ཡིན་པ་ལགས།

ཐོག་མར་ཆོང་དཔོན་དགའ་ཡག་དང་འབྲུམ་ཆུང་ཆུང་གཉིས་རུ་མཆིང་། ལྷང་  
ལྷང་། ཞེས་དལ་བརྟུངས་དང་བརྒྱུན་དོ་རའི་མང་དོན་ནས་དོ་རའི་དཀྱིལ་  
དུ་འཁྱོར་བ་དང་། ལྷང་མོ་བཞིག་ནས་ ཡུ་ཆོང་དཔོན་དགའ་ཡག་ཕྱག་ཤེངས་  
གནང་བྱུང་། ཆོང་ཅི་འབྱུར་ཡོད་དམ། ཆོང་དཔོན་ནས་ཡུ་ཡུ། ཁྱེད་ལ་ཅི་  
དགོས། ང་ལ་གཡུ་རང་བྱུ་རུ་དགོས། ལྷོན་ཕོགས་ཅི། ཞེས་བཞོད་པ་དང་།  
ཆོང་དཔོན་ནས་དེ་དག་ལྷོན་ནས་ཉེ་ཆོང་ཆར་བ་དང་། ར་མཆིང་ལྷང་ལྷང་།  
ལྷང་། ཞེས་དལ་བརྟུངས་ཐོག་ཆོང་དཔོན་དང་འབྲུམ་ཆུང་ཆུང་དོ་རའི་གཡུས་

སྒྲོར་དུ་བྱེད་པ་དང་། རྩེ་མོ་བཞིག་ནས། ལྷ་ཚོང་དཔོན་དགའ་ཡག་ཕྱག་  
ལེབས་གནང་བྱུང་། ཚོང་ཅི་འཁྲར་ཡོང་དམ། ཚོང་དཔོན་ནས་ལྷ་ལྷ། ཁྱེད་  
ལ་ཅི་དགོས། ང་ལ་ཁོས་ཆེན་ཕུ་པ་དགོས། རྩེ་མོ་གསུམ་ཅི། ཞེས་བརྗོད་པ་  
དང་། ཚོང་དཔོན་ནས་དེ་དག་རྩེ་མོ་ནས་ཉེ་ཚོང་ཆར་བ་དང་།

རེ་མ་ཆིང་། རྩེ་མོ་ཆིང་། རྩེ་མོ་ཆིང་། ཞེས་དཔལ་བདུངས་ཐོག་ཚོང་དཔོན་  
དང་འབྲམ་ཆུང་སྒྲིང་དོ་རའི་གཡས་སྒྲོར་དུ་བྱེད་པ་དང་། རྩེ་མོ་བཞིག་ནས།  
ལྷ་ཚོང་དཔོན་དགའ་ཡག་ཕྱག་ལེབས་གནང་བྱུང་། ཚོང་ཅི་འཁྲར་ཡོང་དམ།  
ཚོང་དཔོན་ནས་ལྷ་ལྷ། ཁྱེད་ལ་ཅི་དགོས། རོས་ལ་གཡུ་དང་མུ་ཉིག་དགོས།  
ཞེས་བརྗོད་ནས་ཚོང་བརྒྱུ་པའི་རྒྱུ་ལས་སྒྲོ་བྱུང་དུ་རྒྱ་མ་སྒྲ་བཅད་ཀྱིས་གདོང་  
ལ་འབག་ནག་པོ་གོན་ཞིང་། རྩེ་མོ་ཐུང་དཀར་པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་གྲོན། རྒྱ་  
པར་ཁས་ལེན་ཞིང་། རྩེ་མོ་ཐུང་ཕྱག་ལིང་གང་ཞིག་བཏགས་ནས་ལག་པ་  
གཡོན་པས་སྒྲ་བཀའ། ལག་པ་གཡས་པས་རྒྱ་གསེང་ཅེ་ཅེ་མོར་གྲུ་བྱ་དཀྱིས་པ་  
ཞིག་འཁྲེར་ནས་ཡོང་བ་ཚོང་དཔོན་དགའ་ཡག་ནས་མཐོང་མ་ཐག་འཇིགས་  
རྒྱགས་བསྐྱེད་ནས་ཚོང་ཉེ་མཁན་དེ་ལ། གནས་མོ་སྒྲུ་མཁྱེན། ང་ལ་སྒྲོ་བྱུང་དུ་  
བར་ཆད་ཡོང་གི་འདུག་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་གང་ས་ཞིག་གཡར་རོགས་ཅིག་བརྗོད་  
པ་དང་། གནས་མོས། ཚོང་དཔོན་ཁྱེད་གཤམ་དགོས་པའི་ལས་ཅི་བྱས་པ་ཡིན་  
ནས། ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། ཚོང་དཔོན་ནས། ངས་རྒྱ་མ་སྒྲ་བཅད་ཀྱི་བཟའ་  
ཟླ་འབྲམ་ཆུང་སྒྲིང་མ་གོ་སྒྲོར་བསྒྲུབྱེད་བྱས་པ་ཡིན་པས་ཁོས་ང་གཉིས་ཀྱིས་  
བསྐྱེགས་གདོང་གི་འདུག་ཅས་བརྗོད་མ་ཐག་གནས་མོས། འོ་ལྷ་ལྷ། ད་ཁྱེད་  
གཉིས་ང་ཡི་ཁྱི་མ་གྱི་ཕྱག་ལ་རྩོད་བརྩོད་ནས་ཁྱི་མ་གྱི་ནང་དུ་སྒྲུ་པའི་རྒྱུ་ལ་བསྒྲུ་

རྒྱ་མ་སྒྲ་བཅད་ནས་དོ་རའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྩེ་མོ་བ་རྩམས་ཀྱི་སར་

འབྲུམ་ཚུང་སྒྱིད་འཛོལ་ཁུལ་གྱིས། ངའི་བཟའ་ཟླ་འབྲུམ་སྒྱིད་ཟེར་བ་བཞུགས་ན་  
 གཟུགས་མཛེས་པ། རེག་ན་ག་འཇམ་པ་ཞིག་ཡོད་པས། ཚོང་དཔོན་དགའ་  
 ཡག་གིས་རྒྱལ་མ་བརྒྱབ་ནས་འཁྲིང་ཕྱིན་འདུག་པས། བྱིང་རྣམ་པས་མཐོང་  
 མ་བྱུང་ངམ། ཞེས་གདམ་དྲིས་ཀྱང་ཚང་མས་ཟླ་བ་གཉིས་གསུམ་གྱི་སྒྲིན་ལ་  
 འདི་གར་མཐོང་བྱུང་ང་ལས་དེང་སང་མཐོང་རྒྱ་མིན་འདུག་ ཅེས་འན་བརྒྱབ་  
 རྒྱུ་མ་སྒྲ་བཅད་ནས་ལུང་པ་དེའི་ཕུ་མང་འཆེད་པར་བཅུལ་ཀྱང་མ་རྟེན་པར་བརྟེན་  
 བོ་འུ་ཐུག་ཐང་ཆད་ནས་ཚོང་དཔོན་དགའ་ཡག་གི་སྒྲིད་མ་ནི་དཔུས་ཀྱི་ཅི་མ་སྒྲ་  
 སར་རེད། བསམས་ནས་སྒྲ་སར་སྒྲིན་པ་དང་། ཚོང་དཔོན་དགའ་ཡག་དང་  
 འབྲུམ་ཚུང་སྒྱིད་དར་ཅེ་མཛོར་ཁྲོས་ནས་སྒྲིན་མོང་།

དེ་ནས་རྒྱུ་མ་སྒྲ་བཅད་ཀྱིས་ཁོང་གཉིས་སྒྲ་སར་བཅུལ་ཀྱང་མ་བརྟེན་  
 པར་བརྟེན་མོད་ར་ཅེ་མཛོར་རྗེས་བསྟེགས་སུ་བསྒྲིད་དེ་ཅན་གཅིད་དུས་ཉིན་ཞིག་  
 ཚོང་འདུས་ཚོགས་སྐབས་འབྲུམ་སྒྱིད་དང་སྒྲོ་བྱུར་དུག་དོང་ཐུག་བརྒྱབ་པ་དང་། ཁོས་  
 ཡག་པ་གཡས་པར་འབྱེར་བའི་རྒྱགས་རིང་གི་བྱ་གུ་དེ་ཞུས་ནས་ཉེས་བདུང་བདང་  
 བ་དང་། འབྲུམ་ཚུང་སྒྱིད་ནས་རྒྱུ་མ་སྒྲ་བཅད་ཀྱིས་མི་གསོང་གྱི་འདུག་གོ། ཞེས་  
 རྒྱད་ལྷགས་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་གཤིས། ཚོང་འདུས་མི་མང་གིས་མ་བྱེད་མ་ཐལ་གྱི་  
 བར་འདུམ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཚོང་དཔོན་དགའ་ཡག་ཀྱང་ཡོང་ནས་མ་བྱེད་མ་  
 ཐལ་གྱི། བར་འདུམ་བྱས། རྒྱུ་མ་སྒྲ་བཅད་ཀྱིས་རྒྱད་ལྷགས་ཆེན་པོས་ལས་  
 ངན་དེ་འདྲ་བཟོ་མཁན་ན་མོ་འབྲུམ་ཚུང་སྒྱིད་ཁྱོད་ཡིན། ཞེས་བརྗོད་ནས་གཡོག་  
 རོ་ཞུས་གཤིས། ཚོང་འདུས་མི་མང་གིས་རྒྱུ་མ་སྒྲ་བཅད་ལ་ བྱིད་ལ་མ་མོ་སྒྲིས་  
 ལོ་ཡག་མོ་ཨེ་འདྲ་ཐོབ་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད། བྱིད་ལ་ཨེ་འདྲ་ཟེ་བྱུང་ངམ། བྱིད་  
 ཀྱིས་རྒྱན་འཁུམ་པས་འབྲིད་པ་རེད། ང་ཚོས་ངང་པོ་བྱས་ནས་བཤད་ན་བྱིད་

ལ་ན་མི་ཨེ་འདྲ་འོས་བབས་རྩ་བ་ནས་མིན་འདུག ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། འབྲུམ་  
 རྒྱུད་ནས། རྒྱུ་མ་རྩ་བཅད་ལ། ཁྱེད་རང་གི་རྩ་ཁྲག་དང་རྒྱལ་དེ་ཆོང་དཔོན་  
 དགའ་ཡག་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་རང་བཞོས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་གཉིས་རྩ་བ་ནས་  
 ལམ་གྲུང་མེད། ལ་ལ་ང་བ་དང་། རྒྱུང་ལ་བ་མི་འདི་ལྟར་ཡིན། དེ་མེད་ན་  
 ང་རང་ཆོང་དཔོན་དགའ་ཡག་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ངས་ ཁྱེད་རང་མེས་ས་  
 སའི་འཁོར་ཐག་གཅོད། དེ་ཨེ་རེད། མ་རེད། རྒྱ་རྩེ་ཁྲོམ་པ་ཆོས་ཐག་གཅོད་  
 རོགས་ ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། རྒྱ་རྩེ་ཁྲོམ་པ་ཆོས་ འབྲུམ་རྒྱུད་གྱི་བརྗོད་  
 པ་རེ་བཅེན་པ་རེད། དེ་ལས་ཆོང་དཔོན་དགའ་ཡག་དང་རྒྱུ་མ་རྩ་བཅད་ཁྱེད་  
 གཉིས་གལ་པོ་འབྲིགས་ན་ཡག་མོ་རེད། ཅེས་བརྗོད་ནས་འབྲུམ་ཐག་བཅད་  
 པ་བཅས་སོ།

### འབྲུམ་ཆན་གསུམ་པ་ཁྱི་ར་སྒྲོར་གསུམ།

\* མ་མོ་གྲུ་རུ། རྩེ་བཅུ་མི་ལ་རས་པ་དེ་ཉིད་བལ་པོད་ས་མཆོམས་ཀྱི་བཤེན་  
 གནས་གཉི་གང་ཡུར་ན་ཞེས་བྱ་བར། གཡས་རི་བྲག་མཐོ་ལ་གཟར་པ་ལ་གཅན་  
 གཟན་ནམས་ངར་སྟད་སྟོགས་ཅིང་བྱ་རྒྱལ་གོང་པོ་རྒྱེད་བ། གཡོན་རི་རྩེ་རི་  
 རྒྱུ་ལ་འཇམ་པ་ལ་རི་དྲགས་གཤང་དང་། སགོ་བ་གནང་བ་ཆམས་རང་བཞིན་  
 གྱིས་བག་ཤེབས་ཏེ་ཅེ་ཞིང་འཕྲོང་། མདུག་ཅ་ཅགས་ཆལ་པམང་པོ་མེ་ཉོག་རྩ་  
 ཆོགས་བྲུ་བའི་ནང་ན་རྒྱ་དང་། རྩེ་བཅུ་མས་ཡང་ཅལ་སྟོང་བ། མ་བྱ་དང་  
 འཛོལ་མོ་སོགས་ཏེ་མཛེས་པའི་བྱ་རྩ་ཆོགས་གསུང་སྒྲ་རྒྱ་རྒྱ་ལེན་ཅིང་།  
 རྩ་རྩེ་གསལ་འདབ་གསོག་གི་གར་རྩེད་ས་བརྒྱུར་བ། རྒྱུང་རྒྱལ་གི་མདུག་ཅ་མར་



གཡའ་ཚུགས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ཀྱི་སྐབས་དུས་ཀྱི་ཆད་མེད་པར་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱན་པའི་ཆུ་  
 རྫོགས་གིང་འབང་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྲུང་གཡའ་པ། བཅོན་ལ་མཐུན་ཆེན་  
 འཛོམས་པའི་དབུན་གནས་ཀ་ཏ་ཡ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆུ་བ་ཕྱག་དུ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་  
 བ་ཕྱག་ལེབས་པའོ།

### མི་ལ་རས་པ།

རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་དོན་སྤངས་ནི། ཕྱག་གཡམས་སུ་ར་མ་རུ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 དང་། ཕྱག་གཡོན་དུ་རྒྱང་ཆེན་ཞིག་བསྐྱམས་ནས་ར་མ་ཆེང་། རྩང་རྩང་། རྩང་།  
 ཞེས་དལ་བརྟུངས་ཐོག་བཤོད་སྟབས་ནི་དལ་ཞིང་འཇམ་པའི་ངང་གོས་པ་གསུམ་  
 རྩིས་བྱལ་བ་དང་། གཡོན་རྩྱེར་གསུམ་དང་གཡམས་རྩྱེར་གསུམ་བརྩྱེར་ནས་བརྟུང་  
 མར་དོ་རར་བརྩྱེར་བ་གཅིག་འཁོར་མཆོམས་སུ་ཀ་ཏ་ཡ་ཞེས་པའི་ཆུ་བ་ཕྱག་གི་  
 རྒྱང་དུ་ཕྱག་ལེབས་ཆུ།

དེའི་ཆེད་ཀྱི་རྫོགས་ཀྱི་མི་མ་ཡིན་ནམས་ཀྱིས་རྗེ་བཙུན་ལ་ཞབས་དོག་  
 རྒྱལ་ཅིང་ཆུ་པོ་རྒྱན་གྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ངང་ལ་བཞུགས་པ་ལས། དུས་ནམ་ཞིག་  
 གི་ཆོ་གནས་དེའི་ཕུར་གྱི་སྤང་སྤང་སྤང་བ་དང་། དེ་རྗེས་ཕྱག་རྫོམ་ཆེན་པོ་བྱང་  
 བས། རྗེ་བཙུན་གྱི་ཕྱགས་ལ་སྤར་ཡིན་ན་ངའི་གནས་འདི་བསམ་གཏན་གྱིན་  
 དུ་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ད་ལན་བར་ཆད་ཅིག་འོང་བ་ཡིན་ནམ། དགོངས་  
 ནས་རྒྱལ་ཕྱག་གི་མ་དོར་བྱོན་ཏེ། ས་པོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་དམིགས་པ་མེད་  
 པའི་སྒྲིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ངང་ལ་བཞུགས་སོ།

རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ལྷུ་བ་ཕྱག་ནང་ནས་མར་དོན་སྤངས་ནི། ཕྱག་གཡོན་  
 དུ་འབྲེང་བ་དང་། ཕྱག་གཡམས་པས་རས་གཟན་བཟུང་ཏེ། ར་མ་ཆེང་། རྩང་  
 རྩང་། རྩང་། ཞེས་དལ་བརྟུངས་ཐོག་བཤོད་སྟབས་ནི་དལ་ཞིང་འཇམ་པའི་ངང་

ཡོན་པ་གསུམ་སྒྲིམ་ཡུང་པ་དང་། གཡོན་སྒྲིམ་གསུམ་དང་གཡམ་སྒྲིམ་གསུམ་  
སྒྲིམ་ནས་པ་ཤིང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྒྲིམ་དུ་རྩོམ་གྱིས་ཡུང་དུ་བཞུགས་སོ།

## ག་པ།

དེའི་ཆེ་པ་པ་ནས་པོ་ལྷ་ཉག་མ་པོའི་ཆ་པ་པ་རུ་འཆུགས་པ་པོ་ལ་པ་  
པ་ཞིག་འཛིགས་སྒྲག་དང་ངས་པོའི་ཆུ་པ་དང་པ་ཅས་ཏེ། པ་ར་རྒྱལ་རྒྱུར་རྒྱལ་  
གིས་སྒྲིག་ཉན་ལས་ཐར་ཐངས་ཀྱིས་མི་ལའི་སྒྲིམ་ལས་དུ་བྱོས་ཡོང་ནས། ལུས་  
མི་ས་ལ་པ་ཅུགས་པ་ཞིན་དུ་སྒྲིག་སྒྲིབ་པོ་གསུམ་ཞུ་པོའི་ཆུ་པ་པ་སྒྲན་པ་པོ།

ག་པ་པོ་དོན་སྒྲུང་ས་ཞི་ ང་མ་ཆེད། ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ལྷང་།  
ཞེས་མ་ཤོགས་དུངས་ཐོག་འཛིགས་གིང་སྒྲག་པོའི་རྒྱལ་རྒྱལ་གིས་པ་ར་བྱོས་རྒྱུར་བྱོས་  
པོ་པོ་ར་ར་སྒྲིམ་པ་གཅིག་བརྒྱལ་ཆེད་པ་དང་རྩོམ་པོའི་ལུང་དུ་སྒྲིགས་པ་པོ།

དེར་པ་ཉེན་རྩོམ་པོའི་ལུགས་ལ་མི་པ་ཐོབ་པོའི་སྒྲིམ་རྩོམ་པོའི་ལུགས་  
ཏེ། རྩོན་པོ་ལས་དཔང་གིས་ལུས་འདི་ལྷ་དུ་བྱངས་པས། ཆེ་འདིར་ཅི་ཡང་  
ས་ཉེས་དུང་མི་པ་ཐོབ་པོའི་སྒྲིམ་པ་ལྷུ་ལ་འདི་ལྷ་བྱ་ལྱོང་དགོས་པར་སྒྲིམ་རེ་རྩོམ་  
ལ་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བཤད་ནས་དུས་གཏན་གྱི་པ་པོ་པ་པོ་དགོས་དགོས་  
ཏེ། ག་པ་པ་ལ་མ་གྱུར་འདི་གསུངས་སོ།

རྩོམ་པོ་ལས་པོའི་ཞབས་ལ་འདུད།

སེམས་ཅན་རྣམས་པ་ལྷུ་ལ་ཞི་དར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམས།

ཁྱེད་སེམས་ཅན་ག་པོའི་ལུས་ལ་ཆེད་པོའི་མགོ།

ག་ལུས་ཆེད་མགོ་མི་ལའི་སྒྲིམ་ལ་ཉན།

ད་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ལ།

འཆི་བ་སྤོང་ནས་མ་བཟོད་པའི།  
 རི་ཕ་རིའི་ལོགས་ནས་ཐར་དུ་མེད།  
 ཚུར་རིའི་ལོགས་ལ་ཐོན་གྱི་རོགས།  
 རེ་རོགས་ངང་ཅས་འཁོར་བར་འཁུམ་  
 ཁྱོད་ལ་རྒྱ་རོ་ཆོས་དུག་གི་ཁྲིད་ཅིག་འདེབས།  
 ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རྩོམ་ཞིག་རྩོན།

ཞེས་གསུངས་པས། ག་བའི་འཛིགས་སྒྲག་ངང་སྒྲག་བསུལ་ཉེ་བར་ཞིག་ཅས་  
 མཆི་མ་བཟང་རྩེ་རྩེ་བཅུན་ལ་བག་པས་ཅས་ཅ་བཟའ་སྒྲག་ཅིང་རྩེ་བཅུན་གྱི་གཡོན་  
 ཕྱོགས་སུ་ཉལ་ནས་བསྐྱང་པའོ།

# ཁྱི།

རེ་ནས་སྒྲོ་བྱར་དུ་རྩེ་མོ་རུ་མ་ཅག་པོའི་ཆོམ་བ་བདགས་པ་སྤེར་བའི་  
 ཐམས་ཅད་བྱལ་གྱིས་གཤགས་པ། རྩེ་དང་ཡུག་ཅུ་རྩེ་དང་ཞེ་སྤང་གཞོང་  
 སེམས་ཆེན་པོས་སྤྲད་དུག་པོ་འདོན་ཅིང་། བར་སྤང་ལ་སྒྲིག་ལྟར་འཁུག་བཞིག་  
 ག་བའི་རྩེས་གཅོད་བྱུང་བ་ལས།

ཁྱི་དོན་སྤངས་ནི། ར་མཆིང་། རྩང་རྩང་། རྩང་། ཞེས་མཁྱེགས་བཅུང་  
 ཐོག་ཞེ་སྤང་གཞོང་སེམས་ཆེན་པོས་སྤྲད་དུག་པོ་འདོན་ཅིང་། ས་མཆོང་གནམ་  
 མཆོང་གཉིད་རར་སྒྲོར་བ་གཅིག་བརྒྱབ་ཁོར་བ་དང་། རྩེ་བཅུན་མི་ལའི་བྱང་དུ་  
 རྩེབས་པའོ།

རྩེ་བཅུན་གྱི་ཐུགས་ལ་ཁྱི་འདི་ཕྱི་སྤང་བའི་དངོས་པོ་གང་མཐོང་བ་ཡང་  
 དགུར་ལངས་ཏེ། ཞེ་སྤང་གི་བསམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བ་འདིའི་ཞེ་སྤང་འདི་ནི་  
 ན་ཅི་མ་རུང་དགོངས་ནས། ཡིང་སྒྲིབས་ཀྱིས་ཀུན་ཅས་བསྐྱང་ཞིང་སྤོང་རྩེ་མའོན་

ཏུ་གུར་ངའི་མགུར་འདི་ཁྱི་ལ་གསུངས་སོ།  
 རྩེ་རྩེ་ཤུག་མར་ངའི་ཞབས་ལ་འདུད།  
 མེམས་ཅན་ཞི་སྒྲུང་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོངས།  
 ཁྱི་ཡི་ལུས་ལ་སྒྲུང་གིའི་གདོང་།  
 ཁྱི་ལུས་སྒྲུང་གདོང་མི་ལའི་སྒྲུ་ལ་ཉིན།  
 ང་ལྟ་ཁྱོད་སྒྱེ་སྒྲུང་བ་ལ།  
 ཉིན་མོངས་ཞི་སྒྲུང་མ་བཟོང་བས།  
 རེ་པ་རིའི་ཡོགས་ནས་ཤོར་གྱི་དོགས།  
 རྒྱར་རིའི་ཡོགས་ལ་ཟེན་དུ་རེ།  
 རེ་དོགས་ངང་ནས་འཁོར་བར་འཁུམ་  
 ཁྱོད་ལ་རྒྱ་རོ་ཆོས་དུག་གི་ཁྱིད་ཅིག་འདེབས།  
 སྒྲུག་བྱ་ཆེན་པོའི་སྒྲོམ་ཞིག་སྟོན། ཞེས་གསུངས་པས།  
 ཁྱི་མོད་ཉིད་ཀྱི་ཞི་སྒྲུང་ཞི་ནས་སྒྲུང་སྒྲུ་ཅས་འདོན་ཞིང་། རྩེ་བཅུན་ལ་འདུག་  
 མ་བསྐྱེལ་བ་དང་། ན་བཟའ་ནས་ལྷག་པ་སོགས་གུས་གུས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱས་ནས་  
 རྩེ་བཅུན་གྱི་གཡས་སྟོགས་སུ་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་མཚུལ་ང་བཅུག་ནས་མིག་  
 མཆི་མཉེལ་ལེ་ག་བ་དང་མ་དུའི་ཚུལ་དུ་ཉལ་ཅས་འདུག་གོ།

### ཁྱིར་ར་མགོན་པོ་དོ་རྩེ།

དེ་ནས་དུས་རེ་ཞིག་ནས་མི་རུས་ས་གནས་ལ་མིག་ཅ་འཁྲུག་པ། རྒྱ་  
 ཐམས་ཅད་སྒྱུ་ལོར་བཅིངས་པ། ཐུ་བ་གཡས་ཟེད་དང་གཡོན་ཟེད་བྱས་པ། དགོ་  
 སྟོག་ཞགས་པ་ལ་བརྒྱས་ནས་ག་ག་ལ་བྱངས་པ། ལག་ན་མདའ་གཞུ་ཐོགས་

གིང་དབྱགས་ཁར་འཁངས་པ་རུལ་ནག་ཁྲག་དྲུམ་མེ་བཞིག་དེར་སྒྲིབ་བྱུང་བས་  
**ཁྱི་ར་བརྟན་ལྟངས་ནི་** དབྱགས་ཁར་འཁངས་པ་རུལ་ནག་ཁྲག་དྲུམ་མེ་  
 བའི་དང་ར་མཆིང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ཐག་ཐག་ཞེས་རལ་བརྟངས་ཐོག་གཡོན་  
 སྒྲིགས་སུ་བརྩ་ཙམ་དང་། ར་མཆིང་དེའི་ཐོག་གཡས་སྒྲིགས་སུ་བརྩ་ཙམ་བྱས་  
 དེ་ནས་ར་མཆིང་དེའི་ཐོག་གཡས་སྒྲིང་དང་གཡོན་སྒྲིང་བརྒྱབ་སྟེ་བྱ་ར་བརྩ་ཁྲལ་  
 བྱས་ནས།

ཁ་བགད། མམ་རྒྱུན་ཡིན་ན། ངའི་ཁྱི་མོ་སྒྲིག་སྤྱང་དམར་པོ་ནམ་  
 བཤའི་འབྲག་ལྟར་ཁ་སྒྲག་གི་ཡོད་དེ། དེ་རིང་དུས་འདི་ལ་ཅི་ཅིའི་སྤང་ཙམ་ཐོས་  
 རྒྱ་མིན་འདུག ཡང་མིན་ན་ང་འ་དམ་གཅིག་ཡོད་བཤེ་ཡིན་བསམ་ནས། ཡང་  
 ཅིག་མིན་ན་ངའི་ཁྱི་མོ་བརྒྲགས་པ་མིན་ན་བསམ་ནས། ད་ང་ཁྱི་མོ་འཆོལ་དུ་  
 འཕོ་བཞུད་ནས་གོང་གསལ་འབྲབ་སྤངས་སྤྱར་སྒྲོས་ཀྱི་དོ་རར་སྒྲོར་བ་གཅིག་  
 བརྒྱབ་ཆར་བ་དང་། རྩེ་བརྒྱན་མི་ལའི་བྱུང་དུ་སྒྲིབས་པའོ།

ཁྱི་མོ་དང་ག་བརྩེ་བརྒྱན་གྱི་བྱུང་ན་མ་བྱའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུ་  
 ཆེན་པ་འདིས་ཁྱི་དང་ག་བལ་ངན་ཞིག་བྱས་བསམ་སྟུངས། ཞེ་སྤང་ལངས་དེ་  
 ཁོ་ཅ་རེ། རས་པ་སྒྲིམ་ཆེན་པ་འདི་ཆོ་བས་བྱབ་ཆེ་བ་མིན་འདུག་ཟླ། མཐོག་དངས་  
 དཀར་གྱི་ཆོངས་སུ་རི་དྲགས་གསོད་སར་སྒྲིངས་འོང་། དམའ་རྒྱ་མཆོའི་འགམ་  
 དུ་ཉ་སྒྲམ་གསོད་པར་སྒྲིབས་འོང་། ངར་གྲོང་ཡུལ་དུ་ཁྱེར་ཆོང་དང་འཐབ་མོ་  
 ཁྱེད་སར་སྒྲིབས་འོང་གིན་འདུག་པས། རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་མི་རུང་མི་རྩོ་བ་འདུག་  
 ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ག་བ་དང་ཁྱི་མོ་བརྒྱལ་ཐུབ་འདུག་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་རས་གོས་ཀྱིས་  
 ངའི་མངའ་ཡང་མེ་ཐུབ་བརྩ་བ་ཡིན་ནི་ཟེར། མངའ་བཀའ་བྱུང་བ་སྒྲོང་ནས་  
 ཡར་མོང་བ་དང་། རྩེ་བརྒྱན་གྱི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་ལ་དུད་འགྲོམ་རིག་པའི་རང་

བཞིན་དུ་ལྟར་པ་ལ་ཡང་ཆོས་བཤད་པས་གོ་ཞིང་འདུག་པས། ཁོ་མི་ལ་ཆོས་  
བཤད་པས་གོ་སྟེ་འོང་དགོངས་པ་དང་། ཞལ་ནས་མི་ཁྱིད་ཀྱིས་མ་དཔལ་བརྟེན་  
ལོང་ལོང་གིས། དེ་བས་དེ་ལྟར་ལོང་ལོང་དུ་རྒྱག་ཅིག་གསུངས་ནི། ལྷགས་  
མཁུན་དེ་ཅིའི་རྣམ་པ་དང་ལྷན་པའི་དང་ནས་ཆངས་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་མཁུར་  
འདི་ཁྱིར་ར་མ་གོ་ན་པའི་རྟེན་པ་གསུངས་སོ།

རྟེན་པ་ཐོབ་ནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

དུག་ལྷ་ཞི་བ་ཤིན་ཀྱིས་རྫོངས།

འགྲོ་བ་མི་ཡི་ལུས་ལ་སྤྲོན་པའི་གདོང་།

མི་ལུས་སྤྲོན་གདོང་མི་ལའི་རྣམ་པ་ཉོན།

རྫོང་མ་བ་བསད་པས་མི་འབྱངས་ནི།

ནང་དུག་ལྷ་བསང་ན་ཅི་བསམ་འགྱུ་བ།

སྤྲོད་ཀྱི་པོ་བདུལ་ཡང་རི་མང་འགྲོ་

ནང་རང་རྒྱད་བདུལ་ན་རྒྱ་པོ་མེད་

མི་ཆེ་སྤྲོག་ལ་མ་སྤྲོལ་རར།

དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ལུས་ན་ལེགས།

ཁྱིད་ལ་རྣམ་ཆོས་དུག་གི་ཁྱིད་ཅིག་འདེབས།

ལག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྟོན་ཞིག་སྟོན།

ཞེས་གསུངས་པའི་དང་ལ་ཉན་ཞིང་པས་དེ་ཁོའི་བསམ་པ་ལ་ཆོག་དེ་རྣམས་རང་  
ལའེས་པ་ཆེར་མེད་ནི། ཁྱིད་མ་བཤད་པ་ཉོས་སྤར་ཡིན་ན་ཞེས་དང་འཛིགས་  
རྒྱག་གིས་མཁོང་རྒྱག་མེད་པ་ཡིན་པ་ལ། དེ་རིང་ཁོའི་གཡས་གཡོན་ན་ཕན་ཚུན་  
མ་ཤུའི་ཚུལ་དུ་བསྟན་འདུག་ཅིང་། ད་རང་གི་ཡང་དགུན་གངས་དག་རྟེན་སྟོངས་

སུ་ཡང་མདའ་ས་ལ་འཕུལ་མ་སྤྱོད་བ་ལ་ད་ལམ་རང་དབང་མེད་པར་བྱའ་སྤོང་  
 བས། འདི་ཡང་ན་ངན་སྒྲགས་མཁན་ཅིག་ཡིན་པར་འདུག ཡང་ན་ཁྱ་མ་ཁྱང་  
 པར་ཅན་ཅིག་ཡིན་པར་འདུག་པས། སྤྱོད་འམ་ལ་བརྟག་དཔོས་སྒྲམ་ཅས་སྤྱོད་  
 སྒྲག་གི་མང་དུ་སྤིང་ནས་བརྟམ་པས། རྩིའི་ཅ་བ་དང་ཁ་ལོ་མིན་པ་འཆོའ་བ་དང་  
 ཡོ་བྱང་ཅི་ཡང་མིན་འདུག་པ་ལ། དད་པ་དྲུང་དྲུང་ད་ཞིག་སྤྱེས་ནས་ ཁྱ་མ་  
 རྩེད་ཀྱི་ཁྱ་མ་དང་དམ་ཆོས་ཉམས་ལེན་ནམས་ཇི་སྟད་བྱ་བ་ཡིན། ཅན་ས་དང་  
 ཁྱོགས་ལོངས་སྤྱོད་ནམས་ཅི་འདྲ་ཡོད། བདག་གྲང་འཐང་པ་ཞིག་བྱུང་མ་ག་  
 བ་འདིའི་སྤྱོད་སྤུལ་ནས་ ཁྱ་མ་རྩེད་ཀྱི་སྤྱག་སྤྱིར་འབྲང་བ་ལགས་ཞུས་པས།  
 རྩེ་བཙུན་གྱི་ཁལ་ཅས། དའི་གནས་དང་ཁོགས་ནམས་འདི་ལྟར་ཡིན་པས་དའི་  
 སྤྱིར་འབྲང་ནུས་ན་ཤོག་ཅིག་གསུང་ནས་ཁྱི་ར་མགོན་པོ་དོ་རྩེ་ལ་མགུར་འདི་  
 གསུངས་སོ།

ཁྱ་མ་ཉེ་ལོ་དང་རྒྱ་རོ་མར་པ་གསུམ།  
 དེ་གསུམ་མི་ལའི་ཁྱ་མ་ཡིན།  
 ཁྱ་མ་དེ་གསུམ་གྱིས་ལོང་ན་རས་པའི་སྤྱི་ལ་ཤོག  
 གཡའ་འི་དང་གངས་རི་རྩེ་འི་གསུམ།  
 འདི་གསུམ་མི་ལའི་སྤྱོད་གནས་ཡིན།  
 སྤུལ་གནས་དེ་གསུམ་གྱིས་ལོང་ན་རས་པའི་སྤྱི་ལ་ཤོག  
 ག་བ་དགོ་བ་གནའ་བ་གསུམ།  
 འདི་གསུམ་མི་ལའི་སྤྱོད་སྤུལ་ཡིན།  
 སྤུལ་པེ་གསུམ་གྱི་ལོང་ན་རས་པའི་སྤྱི་ལ་ཤོག  
 རྩེ་དང་འདྲེ་དང་དྲང་སྤྱོད་གསུམ།

འདི་གསུམ་མི་ལའི་བྱིས་མཆོས་ཡིན།

བྱིས་མཆོས་འདི་གསུམ་གྱིས་འོང་ན་རས་པའི་ཕྱི་ལ་ཤོག།

ཟ་དང་རུག་པ་བྱུལ་པ་གསུམ།

འདི་གསུམ་མི་ལའི་ཁ་ཟས་ཡིན།

ཟས་འདི་གསུམ་གྱིས་འོང་ན་རས་པའི་ཕྱི་ལ་ཤོག།

གཡ་འ་ཚུ་གངས་ཚུ་རྩ་ཚུ་གསུམ།

འདི་གསུམ་མི་ལའི་བདུང་ཚུ་ཡིན།

བདུང་ཚུ་འདི་གསུམ་གྱིས་འོང་ན་རས་པའི་ཕྱི་ལ་ཤོག།

ཅ་དང་རྩུང་དང་ཐེག་ལེ་གསུམ།

འདི་གསུམ་མི་ལའི་གྲོམ་ཚུ་ཡིན།

གོས་འདི་གསུམ་གྱི་འོང་ན་རས་པའི་ཕྱི་ལ་ཤོག།

ཅེས་གསུངས་པས། ཁྱིའི་བསམ་པ་ལ་མཛད་ཚིགས་གསུང་ལུགས་ནས་མ་ཐུན་  
པར་འདུག་སྟུང་སྟེ་དང་པ་ལྷག་པར་སྟེས། མཆོམ་རྩུག་པར་ཤོར། ལྷག་བཙའ་  
ཞབས་སྒྱུ་ཤོར་བྱངས་། རྩེ་བཙུན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ག་བ་དང་། ཁྱི་མོ་མངའ་ག་ལྟ་  
དགོ་སྟོག་ཞགས་པ་ནམས་འབྲུལ་བར་ལྷུལ་ནས། བདག་དང་ཁྱི་མོ་འདིས་ཀྱང་  
ལྷར་རྩྭ་པ་མང་པོ་བྱས། ད་ཕྱིན་ཆད་སྟེ་པ་མི་བཞི་ད་པས། ཁྱི་མོ་སྟོག་སྟེང་  
དམར་མོ་འདི་མཐོ་རིས་གནས་སུ་འབྲེན་པར་ལྟ། ས་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་  
ལ་བྱངས་སུ་གསོལ། བདག་ཁྱི་ར་མགོན་པོ་རི་རྩེ་ལ་ཡང་ཆོས་གཙང་ཙམ་ཐར་  
པའི་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ། ཞེས་ལྟ་དོན་འདི་ལྷར་སྟུར་ལུལ་དང་།

དའི་གཡས་ན་འདུག་པའི་ག་བ་ནག་པོ་དུང་རུའི་ཁ་རྩུན་ཅན།

འདི་བསང་ན་ཞག་བདུན་གྱི་མུ་གེ་སེལ་ཙམ་གང་ལ་ལགས་ཏེ།



འདི་མི་བདག་ལ་མི་དགོས་སྒྲ་མ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།  
 ག་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་ལ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 རྫོག་སྤང་དམར་མོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 མགོན་པོ་རྩི་རྩེ་ཐར་པའི་གནས་སུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 གཡོན་ན་འདུག་པའི་སྤྱི་མོ་རྫོག་སྤང་དམར་མོ་འདི།  
 བྱང་ཅ་ཅམ་མ་པའི་བྱ་ཡང་ཟིན་ཅམ་གང་ལ་ལགས་ཏེ།  
 འདི་མི་བདག་ལ་མི་དགོས་སྒྲ་མ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།  
 ག་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་ལ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 རྫོག་སྤང་དམར་མོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 མགོན་པོ་རྩི་རྩེ་ཐར་པའི་གནས་སུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 ལགས་པ་ནག་པོ་ཨ་ལོང་གི་ཁ་རྩན་ཅན།  
 འདིས་བཀྱིགས་ན་བྱང་ཐའི་འཁྲོང་ཡང་ཐུབ་ཅམ་ལགས་ཏེ།  
 འདི་མི་བདག་ལ་མི་དགོས་སྒྲ་མ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།  
 ག་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་ལ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 རྫོག་སྤང་དམར་མོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 མགོན་པོ་རྩི་རྩེ་ཐར་པའི་གནས་སུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 དགོ་རྫོག་ཏིམ་པའི་ཁ་རྩན་ཅན།  
 འདི་ཁྱོད་ན་གངས་དཀར་གྱི་རྫོངས་སུ་ཡང་རྫོས་ལགས་ཏེ།  
 འདི་མི་བདག་ལ་མི་དགོས་སྒྲ་མ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།  
 ག་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་ལ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 རྫོག་སྤང་དམར་མོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།

མགོན་པོ་དེ་རྗེ་ཐར་པའི་གནས་སུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 ང་ཡི་ལག་པ་གཡས་ན་བཟུང་བའི་ཉག་སྤུན་མདའ།  
 གློ་བཞི་མཆེད་གྱི་ཁ་རྩལ་ཅན་  
 འདི་བརྒྱུད་ན་པ་ང་ཐོག་ཐིགས་ཅམ་གདའ་ལགས་ཏེ།  
 འདི་མི་བདག་ལ་མི་དགོས་སྒྲ་མ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།  
 ག་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་ལ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 གློག་སྤྱང་དམར་མོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 མགོན་པོ་དེ་རྗེ་ཐར་པའི་གནས་སུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 གཡོན་ན་བཟུང་བའི་མཆོག་དཀར་གཞུང་།  
 འདི་བརྒྱུད་ས་ན་བ་ནམ་གྱི་འབྲུག་གྱུང་སྤེར་ཅམ་གདའ་ལགས་ཏེ།  
 འདི་མི་བདག་ལ་མི་དགོས་སྒྲ་མ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།  
 ག་བ་ནག་པོ་བདེ་ཆེན་ལམ་ལ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 གློག་སྤྱང་དམར་མོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།  
 མགོན་པོ་དེ་རྗེ་ཐར་པའི་གནས་སུ་བྱང་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་  
 ཁྱི་ར་བ་མགོན་པོ་དེ་རྗེ་ཡང་གློ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབྱུང་ནས་  
 མ་སྤང་གྱིས་ར་མ་ཕྱིན་པར་རྗེ་བརྩམས་ཀྱི་བྱུང་ནས་དབང་དང་གདམས་ངག་མཐའ་  
 དག་རྫོགས་པར་བྱས་པོ།  
 དེ་ནས་རྗེ་བརྩམས་མི་ལ་ངང་། ཁྱི་ར་བ། བ་བ། ཁྱི་བཅས་ཀྱི་ལོག་  
 འཆམས་མི་ཐོག་མར་མི་ལ་རས་པ་དོན་སྤངས་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་མཆིས་པོ།

## འབྲུག་ཚན་བཞི་པ་བཟླ་གིས་ཐོ་བརྟུང་།

༥ རས་པ་དང་རས་ཟ་མ་རྒྱལ་མས་རྟ་དང་སྲིལ་སྒྲིན་འབྲེར་དེར་མ་ཆིང་། ལྷང་  
ལྷང་ལྷང་། ཞེས་དལ་བརྟུངས་ཐོག་དོ་རར་སྒོར་བ་གཅིག་འཁོར་བ་དང་། ར་  
མ་ཆིང་། ལྷང་། ལྷང་། ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ཞེས་མ་ཕྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་རྒྱང་བ་  
གཡས་པ་འདྲིའིང་ཀ་ས་ལ་བཙུགས་ནས། རྒྱང་ཕྱོག་གཡས་གཡོན་དུ་གཡུག་ནས་  
ཐོངས་ཁ་ལས་འབྲུག་ཚར་བ་དང་།

རས་ནན་གྱིས། འོ་ལཱ་སོ། ཞེས་བརྟོན་མ་ཐག་ར་མ་ཆིང་། ལྷང་། ལྷང་།  
ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་། ལྷང་། ཞེས་བརྟུངས་ཐོག་རས་ཟ་མ་  
ཆོས་རྒྱང་པ་གཡས་པ་འདྲིའིང་ཀ་ས་ལ་བཙུགས་ནས་རྒྱང་ཕྱོག་གཡས་གཡོན་དུ་གཡུག་  
རྒྱ་དང་། རས་པ་ཆོས་རྒྱང་པ་གཡས་པ་འདྲིའིང་ཀ་ས་ལ་བཙུགས་ནས་གཡས་  
གཡོན་དུ་ཐོངས་གཅིག་གཡུག་པ་འདྲིའིང་སྒྲིལ་རྒྱ་རྒྱང་པ་གཡས་པ་བཞེགས་ནས་ཡིང་  
ཡིང་དུ་གཡུག་སྒྲིལ་ཐོངས་གཅིས་གསུམ་གང་རྒྱང་གིས་འབྲུག་ཚར་བ་དང་།

རས་ནན་གྱིས། འོ་ལཱ་སོ། ཞེས་བརྟོན་མ་ཐག་རས་པ་དང་རས་ཟ་མ་ཆོས་  
ར་མ་ཆིང་། ལྷང་ལྷང་། ལྷང་། ཞེས་མ་ཕྱོགས་བརྟུངས་ཐོག་རྒྱང་པ་གཡས་  
གཡོན་རེ་མོས་ཀྱི་གཡུག་ནས་ཐོངས་ཁ་ལས་འབྲུག་དེ་ བཟླ་གིས་ཐོ་བརྟུང་  
འབྲུག་ཚར་པ་དང་། རས་ཟ་མ་ཆོས་ར་དོ་རའི་དཀྱིལ་དུ་སྒྲུངས་ནས་བཞགས་  
མ་ཐག་རས་པ་དང་རས་ཟ་མ་ཆོས་ལག་དུ་མ་ཆོད་འབྲུ་འབྲེར་ནས་ བཟླ་གིས་  
མ་ཆོད་མཚམས་ ཀྱི་སྒྲོན་ཆོག་ཁྱུ་ལགས།

རྗེ་བླ་མ་རྒྱལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

མགུར་དགའ་བྱིན་ཆེ་བ་བྱིན་གྱི་རྒྱལ་ས།  
 དགའ་བྱིན་གྱི་རྒྱལ་ས་དུ་ཡི་མཛེད་དུ་བསོ་ལ།  
 རྒྱ་དབང་ཕྱག་རྩེད་ལ་ང་གཉིས་ལུད་།  
 དཔལ་ནི་རྩེ་འཆང་གི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག  
 རྒྱ་མའི་ཡུང་བརྟམས་ཐོབ་པ་ལ།  
 ཉེ་ལོ་ཆེན་པོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག  
 མཐའ་འགྲོས་བདེ་ཐུགས་འཛིན་པ་ལ།  
 རྒྱ་རོ་པོན་རྒྱུད་ཤིས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག  
 དབུས་ཀྱི་རི་ལ་བཞུགས་པ་ལ།  
 རས་རྒྱུད་ནི་བྲག་ས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག  
 རྩེ་བརྟམས་མི་ལའི་གོང་ལ་ཉི་ཤར་འབྲ།  
 ལུས་ལ་རས་གོས་ཀྱིས་སྦྱོངས་རས་ནམས།  
 ཐུག་ལ་ཐུགས་རྩེའི་སྒྲིགས་བཅའ་འཛིན།  
 གསུང་ལ་འོད་ཟེར་གྱི་རྒྱན་མི་ཆད།  
 ཕུ་བྲག་ན་བཞུགས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་དང་།  
 མདའ་འཛོལ་དྲོངས་པའི་རྒྱན་བདག་གཉིས།  
 སངས་མཉམ་དུ་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག  
 ང་རྒྱལ་འདྲེར་པ་མི་བརྩོད།  
 རྒྱལ་ཁམས་ལ་འབྱམས་ཅི་འགྲོ།  
 རྒྱལ་འདྲེར་བ་ཁྱི་ཡིས་མ་རྒྱག་དགོས།  
 རྒྱན་བདག་རྒྱན་གྱིས་མ་འཁོར་བ་ཤོག

ཆོ་སྒྲ་ཡང་འཛོམས་དྲ་ཡང་འཛོམས་།

དུས་ཡང་ཡང་འཛོམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག

ཡང་ཡང་འཛོམས་པའི་སྒྲིན་ཆོག་ལ།

ཞེས་གསེལ་བ་བཏབ་ནས་མཆོད་འབུ་སྒྲིར་ཆར་བ་དང་རེ་ཞིག་རས་པའི་འབྲུག་  
སྒྲིན་གྱི་མ་དུག་གྲིལ་བ་བཅས་སོ།

### ཆས་ཤོས།

༥ རས་པ་ཆོའི་མགོ་ལ་སྒྲ་བྱབས་སྒོར་སྒྲ་དམར་པོའི་སྒྲ་འཁོར་དང་། རྒྱ་  
བྱེད་གཟི་འཕྲེང་། རྒྱུད་བྱུང་དམར་པོ། བེལ་སྒྲན། ར་གཡལ་ བི་ཤང་། རྒྱ་  
པ་བྱ་ཆོས། རྒྱུད་པར་བྲིག་རལ། རོར་མ་དགར་པོ། རས་སྒྲམ་བཅས་དང་།  
རས་ཟ་མ་ཆོར་སྒྲ་བྱབས་དུལ་སྒྲ་གྱི་སྒྲ་འཁོར་དང་། རྒྱ་བཏགས་གཏུང་དང་  
གཟི་འཕྲེང་། རྒྱུད་བྱུང་དམར་པོ། ར་དང་ར་སྒྲུག་སྒྲུལ་ནག་པོ། དཔང་གདན་  
ནམ་མཁའ་འཇའ་འབྲིགས། རྒྱམ་ཕྱོག་བཅོགས་དང་སྒྲ་ལོག་དང་བཅས་སོ།

### མཆན་བུ།

༦ ཆབ་བྱང་ཆང་སྒྲལ་བཟང་མཆོ་མོ་ལགས་ནས་གོང་དུ་བཞོང་པའི་རས་པའི་  
འབྲུག་གཞུང་ནང་ནས་ས་སྒྲུངས་ས་འདུལ་གྱི་འབྲུག་ཆན་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡  
ལོར་ཁོང་ནས་འདི་གའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཆན་གཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲིང་གྱི་སྒྲུང་འབྲས་  
ལེགས་ཐོན་བྱུང་བར་བརྟེན་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྒོར་སྒྲུབ་བཅན་གྱི་རྒྱལ་རངས་འབྲུག་  
གཞུང་ནང་བཅུགས་པ་གནང་འདུག རྒྱལ་རངས་འབྲུག་གཞུང་དེར་ཅུ་པའི་  
ལེའུ་ཆུ་ཡོད་པ་ལ་ནང་ཆན་བཅོ་ཆུ་ཡོད་པ་ལས་ལེའུ་གསུམ་པའི་ནང་ཆན་བཞི་

པར་ རས་པ་ འབྲུག་གི་ཡོད་པ་ཤིང་། རུས་དེ་ནས་བཟུང་རས་པ་ཡུལ་གྱི་  
ཁག་གི་གཞས་སྒྲིབ་ནང་དང་། རྩོམ་འི་ནང་དུ་འང་འབྲུག་གྲོལ་ཡོད་པ་ཤིང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༢ རྩོམ་འི་དགའ་བཞུག་རྒྱུས་གར་དབྱ་  
བརྟེན་ཅས་མི་ལོ་ ༡༠ འཁོར་བའི་རུས་ཆེན་གྱི་ཉིན་མོར་འདི་གའི་རྩོན་པ་  
དང་། རྒྱ་ལུ་ རིགས་ཐུང་ཅས་རྒྱ་ཁག་ག་རུ་མ་གྱི་དབར་གྱི་གཞས་འགུལ་བརྒྱུར་  
སྐབས་རྒྱ་ལུ་རྒྱ་ཁག་ནས་རས་པའི་ས་སྐྱུངས་ས་འདུལ་གྱི་འབྲུག་ཆོན་དེའི་ཐོག་  
ཀྱི་ར་རྩོམ་གསུམ་གྱི་འབྲུག་ཆོན་ག་བརྩོན་གྱི་གཟིགས་འདུལ་ཞུས་པར་ཨང་རིམ་  
དང་པོའི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་ཤིང་།

ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་རྒྱུས་དགེ་ཉི་མ་པ་གྱིས་ལགས་ནས་དེ་རྩོན་  
གི་རས་པའི་འབྲུག་ཆོན་དེར་དེར་རུས་གྱི་རྒྱ་ཅུལ་ག་བརྩོན་གྱི་འདི་གའི་རིག་གཞུང་  
སློབ་སྐྱེད་ཅན་ས་པ་སློབ་འཁྲིད་གྱི་ལོ་དེའི་ཕྱི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་འཇར་  
མམ་དུ་འང་མ་གྲིང་གྱི་པའི་རུས་ཆེན་དབྱ་བརྟེན་ཅས་མི་ལོ་ ༥༠ འཁོར་བའི་  
རུས་ཆེན་གྱི་མཛད་སློབ་འདུལ་སློན་ཞུས་པར་བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོའི་ཐོབ་པ་ཤིང་།  
འོན་ཀྱང་དེར་རུས་གྱི་རྒྱ་ཅུལ་ཁ་བརྩོན་དཀྱུང་པ་དེས་སྐར་ཡོད་གྱི་རས་པ་རིམ་  
རིམ་ཞིན་ལ་འབྱུར་བ་སྤྲན་བྱ་སྤྲིན་ཡོད་གཤིས་འབྱུང་འབྱུར་དེ་རིགས་མང་དུ་གས་  
ན་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པའི་དགའ་བའ་ལ་ཡོད་རྒྱུར་ལགས་ན། བར་ལམ་སྐལ་བཟང་  
མཆོམོ་ལགས་འདི་གའི་ཉམས་ཁིང་ནས་ཐེངས་མང་གདམ་ཞུས་གྱི་འབྲུག་གཞུང་  
ཡིག་ཐོག་དུ་བཀོད་པ་མ་ཟད། འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡ ཉིན་རྒྱུས་གར་གྱི་  
སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་དབུས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་རྒྱ་ཁག་དང་། འབྲུག་རྩོན་པ་  
བཅས་ཆང་འཛོམས་ཐོག་སྐལ་བཟང་མཆོམོ་ལགས་སུ་འབྲུག་ཆོན་མེ་མེ་བཞིན་  
དོག་གཙོད་སྐྱུངས་བགད་ཞུས་པ་བཅས་སོ།

# འབྲས་དཀར་གྱི་བཤད་པ།

། རྩ་རྒྱལ་ལོ། རྩ་རྒྱལ་ལོ་ཟེར་ར་ཅིག་གི་རྟེན་འབྲེལ། རྩ་རྒྱལ་ལོ་ཟེར་ར་  
 ཅིག་གི་རྟེན་འབྲེལ། ད་རིང་གནས་ལ་བརྩམས་པས། གནས་མི་རྩ་རྩུབ་བསྐྱེད་  
 ལ། འཇའ་ལོད་ཀྱི་གུར་ཁང་ལུག་པའི་རྟེན་འབྲེལ། ད་རིང་ས་ལ་བརྩམས་པས།  
 ས་གནི་པར་འདབ་རྩལ་ལ། མེ་དོག་གི་ཆར་པ་འབབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ། མི་  
 རྒྱུ་དང་ལྷགས་ནང་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ། ས་ད་དང་མེར་ར་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་  
 དམག་དང་ལུག་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ། ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ།  
 རྟེན་འབྲེལ་གང་ཡག་དེ་འདྲ་ཅིས་ལ། འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་ལྟ་བུ་ང་  
 ད་རང་ག་ནས་ཡོང་ངམ་གསུངས་བྱུང་། ས་ར་དོ་རྩེ་མེས་ས་པའི་སྒོ་རེ་སྒོ་ཅས་  
 ཡོང་ཡོང་། རྩ་རིམ་ཆེན་འབྱུང་གནས་སྒོ་རེ་སྒོ་ཅས་ཡོང་ཡོང་། རྩུབ་རྩུབ་བ་  
 མཐའ་ཡས་སྒོ་རེ་སྒོ་ནས་ཡོང་ཡོང་། བྱང་དོན་ཡོང་བྱུང་པའི་སྒོ་རེ་སྒོ་ནས་ཡོང་  
 ཡོང་། དབུས་རྩམ་པར་སྒྲུང་མཇའ་སྒོ་རེ་སྒོ་ཅས་ཡོང་ཡོང་། ལྷ་དྲ་ད། མང་  
 དཀར་ཤོད་པོ་མིན་ཏེ། ལམ་འཕང་བཅད་ནས་ཡོང་ཡོང་། སོ་རོ་ག་ནག་ཆུང་  
 མིན་ཏེ། རྒྱགས་སྒྲུང་དཀྱུང་ཅས་ཡོང་ཡོང་། ཁྲ་ག་ཁྲ་ཆུང་མིན་ཏེ། ས་སྒྲུང་  
 དཀྱུང་ནས་ཡོང་ཡོང་། ཨ་བ་ནེ་ཅོ་མིན་ཏེ། མངོན་ཤེས་བཤད་ནས་ཡོང་ཡོང་།  
 བྱ་པོ་ཆ་ལུ་མིན་ཏེ། ཉམ་ཆོད་ཐིག་ནས་ཡོང་ཡོང་། ལྷ་དྲ་ད།

ལྷ། འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་བྱུང་ང་། ས་དང་རྩུབ་ཉལ་པའི་  
 གཉིད་ལམ། གཉིད་དེ་གཟི་མ་གང་ལ། གཉིད་ལམ་འདྲེམས་པ་བཅོ་བརྒྱད།  
 གཉིད་ལམ་དང་པོ་གཏོང་དུས། དཀར་གཞིང་ཆང་གི་གང་བའི་གཉིད་ལམ།

གཉིད་ལམ་གཉིས་པ་གཏོང་དུས། རྩམ་ཁུག་རྩམ་པས་རང་པོའི་གཉིད་ལམ་།  
 གཉིད་ལམ་གསུམ་པ་གཏོང་དུས། རྩེ་པ་སྤྱང་ར་ཤོན་པའི་གཉིད་ལམ་། གཉིད་  
 ལམ་པཞི་པ་གཏོང་དུས། ཁངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་པའི་གཉིད་ལམ་། གཉིད་ལམ་  
 ལུ་པ་གཏོང་དུས། རྩེ་ལ་གྲིབ་པའོ་འཕྲོག་པའི་གཉིད་ལམ་། གཉིད་ལམ་དུག་  
 པ་གཏོང་དུས། རྩེ་ཉིད་རྩེ་ཆེན་པོའི་འབྲུངས་སར་སྒྲེབས་པའི་གཉིད་ལམ་།  
 གཉིད་ཅེ་དར་པས་ད་རྒྱུ་དུས། གཉིད་ལམ་མ་ཡིན་མདོན་སུམ་རང་ཡིན།  
 རྩེ་ཉིད་རྩེ་ཆེན་པོས། ཁྱེད་འབྲས་དཀར་པོ་རྩོག་གསར་མ་ཤེད་གསུངས་གིས།  
 བ་འབྲས་མིག་ཤོག་པརྩིག་པརྩིག་ད་རྩེ་གཙང་པོ་གསུངས་གིས། རྩེ་ལྷག་སྤེད་  
 པ་རྩེ་མ་རྩེ་མ་ད་རྩེ་གཙང་པོ་གསུངས་གིས། རོ་ག་མོ་ག་རྩུབ་སུལ་རུབ་རུབ།  
 ད་རྩེ་གཙང་པོ་གསུངས་གིས། འབྲས་དཀར་པོ་དྲི་གྲི་གྲི་ད་རྩེ་རང་ཞག་མཆོས་  
 རྩུང་པོ་གསུངས་གིས། རྩེ་ཉིད་རྩེ་ཆེན་པོས་འབྲས་དཀར་པོ་དྲི་གྲི་གྲི་གཉིད་ལམ་  
 མ་ཡིན། མདོན་ཆས་རང་པག་འདུག་གསུངས་བྱུང་།

ལྷ་པོས་འཛིན་ཁུ་མ་ཐར་མ་བྱུང་མ་གཏོགས། ལྷལ་པའི་སྤྲུལ་ཁྱེད་ཞིག་ཡིན།  
 མིང་ལ་འབྲས་སྤྲལ་པའི་པོ་ཆེ་ཞུ་གི་ཡོད། ལྷ་ཏ་ད།

ལྷ་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་བྱུང་ལ། རྩེ་པོ་དྲི་གྲི་པ་ཆགས་  
 པའི་ཆགས་རབས་ཤོད་རྩེ་ལ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། རྩེ་པོ་དྲི་གྲི་པ་ཆགས་  
 པའི་ཆགས་རབས་ཤོད་རྩེ་པའི་འབྲས་དཀར་པོ་གནས་ཡོད་ངམ། ལྷ་ཏ་ད།  
 རྩེ་པོ་དྲི་གྲི་པ་ཆགས་པའི་ཆགས་རབས་ཤོད་དཔོན་བྱུང་ན། རྩེ་ས་མ་ཆགས་  
 རྩེ་ས་ཆགས། རྩེ་ས་མཆོ་མོ་སྤྱང་ལ་ཆགས། འབྲས་སྤྱངས་མ་ཆགས་འབྲས་  
 སྤྱངས་ཆགས། འབྲས་སྤྱངས་འབྲས་ཀྱི་དྲི་ལ་ལ་ཆགས། སེ་ར་མ་ཆགས་སེ་  
 ར་ཆགས། སེ་ར་གསེར་གྱི་སྤེད་ལ་ཆགས། དག་འ་ལྷན་མ་ཆགས་དག་འ་ལྷན་



ཆགས། དགའ་ལྷན་རིམ་ཅེ་ལ་ཆགས། བསམ་ཡས་མ་ཆགས་བསམ་ཡས་  
 ཆགས། བསམ་ཡས་ཏེ་མའི་སྤང་ལ་ཆགས། ར་སྤྱང་མ་ཆགས་རེ་སྤྱང་  
 ཆགས། ར་སྤྱང་བྱག་པའི་དཀྱིལ་ལ་ཆགས། ཆབ་མདོ་མ་ཆགས་ཆབ་མདོ་  
 ཆགས། ཆབ་མདོ་ཆུ་གཉིས་བར་ལ་ཆགས། སྤྱ་འབྲུམ་མ་ཆགས་སྤྱ་འབྲུམ་  
 ཆགས། སྤྱ་འབྲུམ་ཅོང་ཁའི་ཡུལ་ལ་ཆགས། ལྷ་སྤར་ཤོད་སྤྱད་པ་ཆགས་པའི་  
 ཆགས་རབས་ཞུས་པ་ཡིན་ ལུ་ཏ་ཏ།

ལྷ་ཁྱལ་ལོ། ལྷ་ཁྱལ་ལོ་བེར་ར་ཅིག་གི་དེན་འབྲེལ། ལྷ་ཁྱལ་ལོ་བེར་  
 ར་ཅིག་གི་དེན་འབྲེལ། ལྷ་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་སྦྱབ་ངམ། མགོ་  
 ལུས་དོམ་གང་གྲུབ་བཞི་འདི་ལ། བཤད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། ལྷ་བསྟོད་  
 པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། ལྷ་བཤད་པ་དང་བསྟོད་པ་མེད་པའི་འབྲས་དཀར་  
 ག་ནས་ཡོང་ཞུས་པས། ལུ་ཏ་ཏ།

ད་ལོ་ན་བཤད་པ་དང་བསྟོད་པ་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་མ། ཀླང་པ་གཡི་  
 འཕོག་ཐོ། འཕོག་ཐོ་གདན་ལ་བཞིངས་ཡོད། བྱད་མོ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ། ཆོས་  
 ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་ཡོད། རྟོད་པ་དྲི་རྩེ་ཇི་ལ་བྱ། རྩ་མའི་ཕྱག་ལ་ཕྱལ་ཡོད། ལྷ་  
 རྟོད་ལྷ་ཡི་ཞགས་པ། ལྷ་སྤྱད་ལྷ་ཡི་ཞགས་པ། རྩོམ་གངས་རི་དཀར་པོ། མཆོན་  
 པ་རྩ་རི་ཅག་པོ། དཔུང་པ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ། མེན་མོ་མེ་དོག་ལྷ་མཛེས།  
 རྩང་རྩང་ན་པོ་རྩུགས་ས། ཞིང་ཞིང་མར་ཁུ་འབྱེལ་ས། ཞུས་པའི་ལུ་ཏ་ཏ། མདུན་  
 ལ་ན་པོ་བདག་ས། ལྷ་པ་ལ་མེ་རྩོག་སྦྱག་པ། མེ་རྩོག་མིང་ཟེང་རྒྱབ་དུས། ལུང་  
 པ་དུ་བས་ཁེངས་ཁེང་། ལུང་པ་དུ་བས་ཁེངས་དུས་ བངས་ལ་དོག་གཞོན་  
 གནང་ངང་ ལུ་ཏ་ཏ།

ལྷ་ཁྱལ་ལོ། ལྷ་ཁྱལ་ལོ་བེར་ར་ཅིག་གི་དེན་འབྲེལ། ལྷ་ཁྱལ་ལོ་བེར་

ར་ཅིག་གི་དྲེན་འབྲེལ། ང་ཡི་ངོ་གདོང་ཐལ་ལ་འཕྱར་འཕྱར་འདི་ལ་བཤད་པ་  
 འབྲེལ་དགོས་བྱུང་ན། བསྟོད་པ་འབྲེལ་དགོས་བྱུང་ན། མིག་དེ་མེས་མ་སྒྲ་  
 སྤེལ། བསྐྱམས་མོའི་རེ་བ་མིན་འདུག ཨ་མ་ཆོས་མོད་ཀྱི་གསོལ་པ། འཕྱར་  
 བའི་རེ་བ་མིན་འདུག ལྷ་ཐུག་རྩེ་འི་ལ་དོང་། ལྷ་ཐུག་རེ་བ་མིན་འདུག ཁ་  
 དེ་པ་ལ་ཁ་ཆེན། ལ་ལ་ལ་རེ་བ་མིན་འདུག བད་ཁྱིག་ཐལ་ལ་ཚུབ་ཚུབ་བསོད་  
 བདེའི་རེ་བ་མིན་འདུག ང་ཡི་མཁོ་གི་སྒྲ་ལོ་འདི་ལ་བཤད་པ་ལྷལ་དགོས་བྱུང་  
 ན། རྩར་མོ་འོང་རང་དབང་རང་བཅུན་ཡིན་དུས། དཔུ་སྒྲ་སི་ཡིར་རྩར་པ་  
 སྒྲ་གཞུག་རྩོད་སྒྲ་དག་སྤུམ་འབྲེལ། སྒྲ་གཞུག་མཁོ་ལ་དངོས་དུས། འབྲས་  
 དཀར་བསོད་ཅམས་ཡར་འགྲོ། ཡར་ཤོག་ཡར་ཤོག་གསུངས་ཀྱི། རྒྱ་གར་  
 གཞུང་ལ་སླེབས་དུས། མགོ་དེ་དམ་པོའི་མགོ་ལ། སྒྲ་གཞུག་རེ་བ་མིན་འདུག  
 མདུན་ཅམས་སྒྲ་ལོ་ད་ཚུབ་ན། ཚུབ་ནས་སྒྲ་གཞུག་པོད་ཀྱིས། འབྲས་དཀར་བསོད་  
 ཅམས་མར་འགྲོ། མར་རྒྱགས་མར་རྒྱགས་གསུངས་ཀྱིས། ལུ་ད་ད།

རྒྱ་རྒྱལ་ལོ། རྒྱ་རྒྱལ་ལོ་ཟེར་ར་ཅིག་གི་དྲེན་འབྲེལ། ལྷ་རྒྱལ་ལོ་ཟེར་  
 ར་ཅིག་གི་དྲེན་འབྲེལ། སྤྱི་སྤྱིར་རྩེ་ཆེན་པོས་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་  
 བྱུང་ངའི། བཟའ་མི་ནས་ཁྱིམ་ནམས་ལ་བཤད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། བསྟོད་  
 པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། བཤད་པ་དང་བསྟོད་པ་འབྲེལ་ན། བཟའ་མི་ནས་  
 ཁྱིམ་གཉིས་ལ། དུ་ཐུག་ཐུན་མཆེད་གསུམ། ཨ་ཇོ་ནན་པ་ཡིན་ཟེར། དམ་  
 པོའི་ཆོས་ཞུས་སོང་། ཆོས་དང་སྒྲ་མའི་ཞབས་ཕྱི། མཆོག་དུ་འགྱུར་བ་ཆགས་  
 སོང་། ཨ་ཇོ་འབྲིང་བ་ཡིན་ཟེར། དཔོན་པོའི་ཞབས་ཕྱི་ཞུས་སོང་། གཏམ་དང་  
 ཡིག་རྩིས་ཕྱོགས་ལ། མཆོག་དུ་འགྱུར་བ་ཆགས་སོང་། རྩར་ཐུག་བསོད་བདེ་  
 མེད་པ། རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱར་དགོས་ཆགས་སོང་། རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱར་དགོས་

ཆགས་མོང་།

ལུ་བཟའ་མི་ནས་ཁོག་གཉིས་ཀྱི། ཐུག་པ་ཐུག་ཁོག་གང་ལ། ཐུག་  
དོར་རྩུལ་ཆོ་དྲོག་དྲོག་ ཐུར་ར་ལྷགས་མ་སྒྲེད་གཟེར། བག་ཐུག་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་  
ཨ་ཇོ་ཆན་པ་ཡིན་ཟེར། བག་ཐུག་བརྩུ་ཐམ་པ་འབྱེར་མོང་། ཨ་ཇོ་འབྲིང་བ་  
ཡིན་ཟེར། བག་ཐུག་རལ་འབྱེར་མོང་། སྤང་སྤུག་བསོད་བདེ་མེད་པར། བག་  
ཐུག་གཅིག་ལས་མིན་འདུག བག་ཐུག་གཅིག་པོ་ཁོ་ཅི། བ་ཁྱི་བཏང་ནས་མ་  
ཟེན། སྒོ་རྩེ་བཏང་ནས་མ་ཟེན། རྩེ་ཐང་གཞུང་ནས་ཟེན་པས། རྩེ་ཐང་གནས་  
མི་ཞིག་སྤྱེས་མོས། ཉོག་དེ་ཁ་ལ་བསྐྱབས་ཏེ། འདྲར་དེ་ཁ་ལ་བཏང་མོང་། སྤང་  
སྤུག་བསོད་བདེ་མེད་པ། རྒུལ་ཁམས་བསྐྱོར་དགོས་ཏུང་མོང་།

ལུ་དེ་རིང་སྒྲོ་སྒྲིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་འབྲངས་སའི་དབའ་སྒོན་འདི་ག་ཙམ་  
ལ། ང་འབྲས་དཀར་བསོད་ཀམས་ཡར་འགྲོ། མིད་པ་སྐམ་པོ་བཞག་པ་འདི་  
མེས་པ་ཁེ་པོ་ཐམ་བུང་།

སྒྲོ་སྒྲིང་རྗེ་ཆེན་པོས། བ་ཡེ། དཔལ་འབྱོར་ཙོར་བུ། ཁོ་མིད་པ་  
སྐམས་བུང་ཟེར་གྱིས། ཆང་ཞིག་འབྱེར་ཤོག་དང་།

ལྷ་རྒུལ་ལོ། ལྷ་རྒུལ་ལོ་ཟེར་ར་ཅིག་གི་རྟེན་འབྲེལ། ལྷ་རྒུལ་ལོ་ཟེར་  
ར་ཅིག་གི་རྟེན་འབྲེལ། ལུ་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་རྒྱབ་ངའི། འབྲས་  
པོར་ཁ་ཆེན་གཏིང་རིང་འདི་ལ། བཤད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བུང་། བསྐྱོད་པ་  
ཨ་ཡོད་གསུངས་བུང་། བཤད་པ་ངང་བསྐྱོད་པ་མེད་པའི་འབྲས་དཀར་ག་ནས་  
ཡོང་། ལུ་ད་ཏ།

ང་འོན་བཤད་པ་ངང་བསྐྱོད་པ་འབྲུལ་དགོས་བུང་ན། མོ་ཤིང་རྩྭ་  
པའི་དཀྱིལ་ནས་བསྐྱགས་པ་ཡིན། མོ་ཤིང་རྩྭ་མའི་དཀྱིལ་ནས་བསྐྱགས་པ་ཡིན།

ཤིང་བཅོམ་ཁས་པའི་ཕྱག་དུ་ཕུལ། ཤིང་བཅོམ་ཁས་པས་ཞིག་ཅིག་བརྒྱབ། དཀྱུག་  
 བཅོམ་ཁས་པའི་ཕྱག་དུ་ཕུལ། དཀྱུག་བཅོམ་ཁས་པས་དཀྱུག་ཅིག་བརྒྱབ། མཚོན་  
 བཅོམ་ཁས་པའི་ཕྱག་དུ་ཕུལ། མཚོན་བཅོམ་ཁས་པས་མཚོན་ཅི་བཏང་། མཚོན་  
 ཅིའི་འོ་རྒྱས་ཞུས་ན། སྤེལ་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད། རང་ལ་རྟོར་དུ་མེའབར།  
 ཤོར་པ་འདི་འཁྱེར་ཅས་གཙང་སྟོང་གཞུང་ལ་སྤྱིན་པས། གཙང་སྟོར་གང་དང་  
 མགོ་ཐུག་དབུས་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྤྱེདས་དུས། བཅུ་ཕྱེར་གང་དང་མགོ་ཐུག་ང་  
 འདི་ནང་ལ་བསྟད་དུས། ཐུག་ཁོག་གང་དང་མགོ་ཐུག་གང་བདུང་ནས་བཟེ།  
 རོ་བདུང་ཅས་སྟོ། གསུམ་བདུང་ནས། ཁྱི་དང་ཤེལ་ཤེལ་ངོ་མ་ཤེས། ཨ་མ་  
 དང་མཉམ་མ་ངོ་མ་ཤེས། ཨ་མ་འི། ལྷ་དྲ་དྲ།

རྩ་རྒྱལ་ལོ། དེ་འོན་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་གྱི་ང་ཡིས།  
 འབྲས་འདག་རྟ་ར་གྲུ་བཞི་འདི་ལ་བཤད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། བསྟོན་པ་  
 ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། བཤད་པ་དང་བསྟོན་པ་མེད་པའི་འབྲས་དཀར་ག་ནས་  
 ཡོད་ཞུས་པས། ལྷ་དྲ་དྲ། བཤད་པ་དང་བསྟོན་པ་འབྲུལ་ན། གཡས་ལ་སྤྱེས་  
 པའི་རྒྱ་དཀར་པོ་འདི། རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོའི་ཆ་ལུགས། གཡོན་ལ་སྤྱེས་པའི་རྒྱ་  
 རག་པོ་འདི། རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་ཆ་ལུགས། དཔུལ་བཅི་རྩ་བརྒྱལ་འདི། ཨོ་  
 རྒྱ་པ་རྩའི་ཆ་ལུགས། ལྷ་ལ་མགོན་བྱ་བཏགས་པ་འདི། ཁ་ཆེ་དལ་པོའི་ཆ་  
 ལུགས། འབག་ལ་ཨོག་ཞོལ་བཏགས་པ་འདི། ཅིང་ཅིང་ར་པོའི་ཆ་ལུགས།  
 ཆ་ལུགས་མི་འདྲ་སོ་སོ། རྩོམ་ལུགས་མི་འདྲ་སོ་སོ། རྟེན་ལུགས་མ་འདྲ་སོ་སོ།  
 ལྷ་དྲ་དྲ།

རྩ་རྒྱལ་ལོ། དེ་འོན་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་གྱི་ང་ཡིས།  
 གཡོན་ལ་བཏགས་པའི་སྟོན་བྱིལ་ཅག་སྟོར་དོག་འདི་ལ་བཤད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་

བྱུང་། བསྐྱོད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། བཤང་པ་དང་བསྐྱོད་པ་མེད་པའི་  
འབྲས་དཀར་ག་ནས་ཡོང་ཞུས་པས། ལུ་དྭ་།

དེ་འོན་པཤང་པ་དང་བསྐྱོད་པ་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་ན། ལྷ་སའི་ཁྲིམས་  
ནས་མ་ཉོས་། རྒྱལ་ཅེ་ཁྲིམས་ནས་མ་ཉོས། གཞིས་ཀ་ཅེ་ཁྲིམས་ནས་ཉོས་པ་  
ཡིན། ཁྲིམས་སྟོད་དེ་ཡར་བཞགས། ཁྲིམས་སྟོད་དེ་མར་བཞགས། ཁྲིམས་  
དགྱིལ་དེ་ནས་ཉོས་པ་ཡིན། ཁ་ཆེ་ཡིན་ནི་ཟེར་གྱིས། ཉག་པ་འབྲེལ་འབྲེལ།  
དཔེ་པོ་ཡིན་ནི་ཟེར་གྱིས། མིག་སྟག་དོག་དོག་ གཞོད་ཡིན་ཅམ་ཞུས་པས།  
དངུལ་སྲང་སྐར་མ་བཅོ་བརྒྱད། བརྒྱུ་ལོག་མེད་པས་ཕྱེད་བརྒྱད། དེ་འདྲ་  
འབྲས་དཀར་ཁྲེད་ལ་སྟོན་རྒྱ། ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། ལུ་སྟོན་རྒྱ་མེད་ཞུས་  
པས། འོན་ཁས་རྒྱག་འཁྲིད་ཤོག་གསུངས་བྱུང་། དགའ་སྟོང་ལ་ཕྱིན་པས།  
དགའ་སྟོང་གི་དཔོན་པོ་སྟོན་ཁོག་དཀར་རིལ་ཁོས་གཅིག་བྱས། རྒྱུ་མོ་ལུང་ལ་  
ཕྱིན་པས། རྒྱུ་མོ་ལུང་གི་ཨ་ཅེ་ཞལ་འངག་ཁ་ཆེན་མོས་གཉིས་བྱས། དེ་གཉིས་  
ཁས་རྒྱག་བཞགས་ནས་ཉོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་སོག་བྱིལ་ཉག་སྟོར་ཉོག་དེ་བཞགས་  
ནས། ཁྲིམས་སྟོད་དེར་ཡར་ཕྱིན་ནས། སྟོར་ར་ལམ་གསུམ་བརྒྱབ་པས། ལྷག་  
ཤར་གཞོན་པ་ཆོས། དཔུང་བུར་ཡང་ཐུག་ཐུག་ འམ་ཅི་ཡང་བསྐྱམས་བསྐྱམས།  
གྲི་མགོ་ཡང་མཚན་མཚན། དེ་འདྲ་འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་གྲུབ་ང་  
ལ་ག་ནས་ཡིན་པ། སོག་བྱིལ་ཉག་སྟོར་ཉོག་འདི་འཕྲོག་འདོད་བྱུང་བ་མིན་འགྲོ།  
ཡང་ཁྲིམས་གཞུག་དེར་ཕྱིན་ནས་སྟོར་ར་ལམ་གསུམ་བརྒྱབ་པས། དམན་རྒྱུང་  
བུ་མོ་ནམས་ཀྱིས་ཁ་འཇུ་ཡང་རྒྱག་གིས། མིག་འཇུ་ཡང་རྒྱག་གིས། འབྲས་  
དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་གྲུབ་ང་ལ་སེམས་པ་ཤོར་བ་ག་ནས་ཡིན། སོག་བྱིལ་  
ཉག་སྟོར་ཉོག་འདི་ལ་སེམས་པ་ཤོར་བ་མིན་འགྲོ་བསམ་གྱིས། ལུ་དྭ་།

མ་ཀུལ་ལོ། མ་ཀུལ་ལོ་ཟེར་ར་གཅིག་གི་རྟེན་འབྲེལ། མ་ཀུལ་ལོ་ཟེར་  
 ར་གཅིག་གི་རྟེན་འབྲེལ། འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་གྲུབ་ང་ཡི་ཀུལ་ལ་  
 འབྲེར་པའི་འབྲས་རྒྱལ་སྐར་མ་སྒྲིན་དྲུག་དེ་ལ་བཤད་པ་ཨ་ཡོད་བསྐྱེད་སྤྱད་ལྟར་ ལུ་  
 བརྟོད་པ་ཨ་ཡོད་གསུངས་བྱུང་། ལུ་བཤད་པ་དང་བརྟོད་པ་མེད་པའི་འབྲས་  
 དཀར་ག་ནས་ཡོང་ཞུས་པས་ལུ་དྲ་།

ད་འོན་བཤད་པ་དང་བརྟོད་པ་འདུལ་དགོས་བྱུང་ན། མོ་ཤིང་སྒྲག་  
 པ་བརྒྱུ་ཡི་སྒྲག་བྱུག། མོ་ཤིང་ཐུང་མ་བརྒྱུ་ཡི་ཐུང་བྱུག། དྲག་ལ་སྦྱེས་པའི་ཤུགས་  
 པ། རྒྱ་ལ་སྦྱེས་པའི་འཇ་བྱ། དེ་ཡི་དཀྱིལ་ནས་བདམས་ནས་བཞེས་པ་ཡིན་  
 ཞུས་པས། ལུ་དྲ་། འབྲས་དཀར་པོ་བསམ་པའི་དོན་གྲུབ་ང་ཡི། འབྲས་  
 རྒྱལ་སྐར་མ་སྒྲིན་དྲུག་འདི། དགོང་མོ་ཉལ་བའི་ཉལ་རོགས། རྒྱུ་ལངས་  
 པའི་ལངས་རོགས། ལ་ལ་འགོ་དུས་དྲ་ལོ། རྒྱ་ལ་འགོ་དུས་ཟམ་པ། ང་རང་  
 གཅིག་ཕུ་འགོ་དུས་བརྟོ་རོགས། ཁྱི་ནན་བརྟུང་པའི་བརྟུང་རྒྱལ་ས། ལག་གཡས་  
 ལ་འབྲེར་ཟེར་ན། སངས་རྒྱས་བརྟན་པ་དར་བའི་སྤྱི་ག་ཤིང་། ལག་གཡོན་  
 འབྲེར་ཟེར་ན། བརྟན་དག་ཀྱི་མི་དམར་པོ་བརྟུང་བའི་བརྟུང་རྒྱལ་ས་ཡིན། ཞུས་  
 པས་ལུ་དྲ་།

### ཞབས་ཤོ།

མ་ཀུལ་ལོ་ཀུལ་ལོ་དུས། མ་ཀུལ་ལོ་ཀུལ་ལོ་དུས།  
 མ་ཆེན་དབང་པོ་ཀྱི་བྱིན་དུས། འབྲས་དཀར་ང་ལ་མཉེས་སོང་དུས།  
 ལ་ཞུས་པའི་སྒྲག་ལ་སྒྲག་ལ། སྒྲག་ལ་སྒྲག་གི་ཀུལ་པོ་བཞུགས།  
 གཟིག་ལ་གཟིག་གི་ཀུལ་པོ་བཞུགས། སྒྲག་གཟིག་ནོར་གྱི་ཀུལ་པོ་བཞུགས།

རྩོད་དོར་གྱི་ཀླུ་པོ་བཞུགས། ངའི་ཨ་མས་རི་ལ་སྡོམ། རྩལ་བས་དེ་མ་བས་ད།  
 རྩོ་བ་རྩོམ་པ་མེ་ལ་འབྱུང། རོ་བ་རྩང་པ་འབྱུར་འབྱུར།  
 ལཱ་ཞུས་པའི་རྩལ་ཤར་རྩལ་ཤར། རྩལ་ཤར་གཞིར་པའི་ཞབས་ཤོ་འདི་ཚོ།  
 ཞབས་ཤོ་རྩལ་རྩལ་རྩལ། སར་སར་རྩལ་རྩལ་ཚུར་ཚུར་རྩལ་རྩལ།  
 ལཱ་ཞུས་པའི་དམན་ཚུང་དམན་ཚུང། དམན་ཚུང་བུ་མའི་ཞབས་ཤོ་འདི་ཚོ།  
 ཞབས་ཤོ་ས་ལེ་གསེལ་ལེ། སར་པར་སེག་སེག་ཚུར་ཚུར་སེག་སེག།  
 ལཱ་ཞུས་པའི་དེང་དུས་དེང་དུས། དེང་དུས་ཕོ་གསར་ཞབས་ཤོ་འདི་ཚོ།  
 ཞབས་ཤོ་ཟེང་ཟེང་དགུ་ཟེང་། སར་སར་ཟེང་ཟེང་། ཚུར་ཚུར་ཟེང་ཟེང་།  
 བེང་ནགས་གསེང་ལ་ཟེང་ཟེང། སྤང་ལ་མ་བར་ལ་ཟེང་ཟེང།  
 སྤོར་དང་སྤང་ལ་ཟེང་ཟེང། འཛིང་གཏེལ་སྤང་ལ་ཟེང་ཟེང།  
 ལཱ་ཞུས་པའི་ཁམས་ཁམས། ཁམས་གསུམ་དབང་འདུད། རིགས་མ་མགོ་པོ།  
 གཡས་ལ་མདའ་མོ་བཏང་མི་བཞག་ཡོད། གཅིག་གཉིས་གསུམ།  
 གཡོན་ལ་གཞུ་མོ་བཀུག་ནི་བཞག་ཡོད། བཞི་རྩ་དྲུག་  
 མདའ་མོ་བཏང་གཞུ་མོ་བཀུག་ ཚེ་རིང་གཡང་ཞག་འགྲིགས།  
 འགྲིག་པའི་ཐོག་ལ་བཞག བདག་ལ་བུ་མས་སྦྱོང་གནང་མཁན།  
 སྦྱོ་སྦྱོང་རྩེ་ཆེན་པོ། བདག་ལ་སྦྱག་པོ་གཏོང་མཁན་བུ་མོ་འོག་འཇུག་ཟེང་སྦྱ་  
 བྱོན་མཁན་མར་གྱི་ཡིན། ལཱ་དྲ་དྲ།

## མཆན་པུ།

༥ གོང་དུ་བཤོད་པའི་འབྲས་དཀར་གྱི་བཤད་པ་དེ་ནི་རྩོམ་འི་སྒྲིབ་སྟོན་པ་ཚོར་  
 རྩོམ་འི་ལགས་ཙམ་བཞུགས་སྐར་རྩོམ་པ་ལ་རྩོད་གཞུང་སྒྲིབ་པར་གྱི་  
 ཆོམས་ཆེན་ཡང་ཐོག་ནས་རྩོད་བསྐྱགས་བརྒྱད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༦ བོད་རྒྱལ་ལོ་  
 ༡༠༧༩ ཀམ་མེ་ལོ་གསར་ཆེས་གྱི་རྟེན་འབྲུང་དབང་སྟོན་ལ་གིས་ཆོག་ཏུ་སྟན་  
 སྟོན་ཞུས་པ་གནད་འདུག དེ་ནས་རིང་མིན་འབྲས་བཤད་དེ་བོད་རྒྱལ་ལུ་  
 ཁག་གི་གཞས་རྩོམ་ཆེ་བས་པ་ཙམ་བཟུང་སྟངས་ཆེན་སྐར་འབྲུབ་སྟོན་བཞིས་  
 དང་བཞིས་མུས་སུ་མཆིས་སོ།

རྩོམ་བཏང་ཆང་མས་མཆོན་གསལ་ལྟར་འབྲས་དཀར་གིས་པ་ནི་བྱ་  
 གིས་རྟེན་འབྲེལ་མཆོན་པའི་འབྲས་སྟོན་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། འབྲུབ་སྟོན་དེའི་ནང་  
 བྲལ་གིས་སྟོན་ཆོག་དང་བཤད་པ་ མིན་པ་ཆགས་རབས། བཞད་གད། ཟུར་  
 ཟ། གཞས་སོགས་སྒྲིམ་ང་འདོམས་ཡོང་པས་སེར་སྒྲིམ་ནན་གཞོན་ཆང་མ་ཐུགས་  
 གིན་ཏུ་མཉེས་པོ་གནད་གི་འདུག དེར་བརྟེན་འབྲས་དཀར་སྟོར་ལ་ཐོག་མར་  
 བང་ཟག་སུ་ཡིས་མཛད་པ་དང་། ཡུལ་གང་དང་། ཏུས་ནམ་ཡིན་གྱི་རྩ་བ་  
 རྩོད་ས་བརྩོན་ཞིག་ཉམས་ཞིབ་ཏུས་ཀྱང་ཡིག་རག་གཉིས་ནས་ལག་གསོམ་མ་བྱུང་  
 བས་ད་རེས་འབྲས་དཀར་སྟོར་ཆེད་ཚོམ་བཤོད་ཐུབ་མ་སོང་བས་དགོངས་གསོང་  
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་



## སྔ་རྒྱལ་གཞས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

དེ་ནས་ཀྱང་ཀུན་ལ་བསྐྱབ་གསུམ་ནས་དག་བྲིས་ཀྱི་ཞིང་ས་ལ། བསྐྱོན་མཁས་ལོན་ཏན་རྩོགས་པ་དང་ལ་གྱི་གུར་། སྒྲ་དབྱངས་སྒྲ་མོས་ཁྱད་པའི་མངའ་མེས་ལ། བསྐྱོད་བཅུ་ལྟ་བུ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ཞེས་ཅོམ་པ་པོར་མཆོད་པར་བྱས་ནས། སྐབས་འདིར་བོད་ཀྱི་གཙའ་བོའི་གཞས་ཆེན་དགའ་གཞས་སུ་ཕྱལ་གཞས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིར་བཏགས་སྤྱོད་ལྟར། དེ་ཡང་དུས་རབས་བཅོ་ལྔའི་ནང་ཕྱག་པའི་བོད་ཀྱི་པཎ་ཏི་ཏ་ཆེན་པོ་བསྐྱོད་བཅུ་ལྟ་བུ་ལ་པོས་མཛད་པའི་བོད་ཀྱི་གཞས་ཆེན་བྱིན་ཅན་། ཡོངས་སུ་བྱགས་པ་འདི་ལ་ཕྱི་ནང་གསལ་གསུམ་གྱི་སྒྲིམ་ལོན་ཏན་དུ་མ་དང་ཐུན་པའི་གནའ་བོའི་འབྲུབ་སྒྲིམ་གྱི་རིག་གཞུང་ཐོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ལ་དབང་མེད་གཙང་མ་ལ་བྱེད་རྒྱུས་པ་ལྟར་གཅེས་འདོན་གྱིས་འབྲུབ་སྒྲིམ་གྱི་ལྷགས་སུ་ཡོངས་ཁྱད་མཛད་པོ་ནི། གངས་ཅན་གྱི་ཐོངས་སུ་ཆོས་ལྷན་རྒྱལ་བོའི་ཐོང་དུ་བསམ་བཞིན་བྱོན་པའི་བོད་ཀྱི་མེད་གདུང་དུ་གཤི་ཡ་གྲུ་ལ་ཆོས་གདུང་སྤྲུག་པོ་ཞེས་པའི་གདུང་འདོན་པ་ཆོས་སྒྲིན་ཟླ་བ་བཟང་པོའི་ནམ་རྒྱལ་སྔ་རྒྱལ་རྩོམ་པོན་ཞེས་ཡོངས་སུ་བྱགས་པ་གང་ཉིད་ཡིན།

གཙའ་བོའི་བཞེད་སྤྱོད་ཞིག་ལ། སྔ་རྒྱལ་རྩོམ་པོན་གྱི་གདུང་བརྒྱུད་ཆད་ན་བོད་ལ་བཀྲ་མི་ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཅུ་པར་ཡོང་ཞེས་པ་མོངས་དད་ཡིན་མེན་ལ་མ་སྒྲིམ་པར་སྔ་རྒྱལ་ནམ་མཁའ་དག་དབང་འདེགས་མེད་གང་ཉིད་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༥ ལོར་དགོངས་པ་གཞན་དོན་དུ་གསེགས་རྗེས་སྤྱི་ལོ་གསུམ་ལས་གདུང་སྤྱི་ལོ་མ་འབྲུངས་པར་གདུང་བརྒྱུད་ཆད་ཅིང་། དུས་མཆོམས་དེ་འདྲ་ཅོམ་ནས་

པལྟན་དག་གྱི་དམར་གྱིས་པོད་ཡོངས་ཨོགས་བཅན་བཟོ་བྱ་འགོ་ཚུགས་པ་དེས་  
མོངས་གཏམ་བདེན་འབྲེལ་ལྟ་བུ་འདི་བྱད་རེ་མཚར་།

གཞས་ཆེན་འདི་དག་འབྲལ་སྟོན་བགྱིས་པར་དགོས་པ་དང་། ཚུལ་  
དང་། མཚན་ཉིད་བཅས་བྱད་ཆོས་དུ་མ་འདྲན་རྒྱ་ཡོད་པས། དེ་ཡང་དགོས་  
པ་གང་གི་ཕྱིར་བཟོད་ན། ཉག་ཕྱོགས་ཡམ་ཞིང་དཀར་ཕྱོགས་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་  
ཁའི་དགའ་སྟོན་ནས། ཡང་ན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱི་གདུང་སྤྲུལ་བཞུགས་  
པའམ། རྒྱལ་སྤིང་དབང་དུ་བསྐྱར་བའམ། གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་མཆོད་  
པའི་རྟེན་གནས་བཞེངས་པ་སོགས་ཀྱི་དགྲེས་སྟོན་ལ་འབྲལ་སྟོན་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་  
པ་ཡོད། ཚུལ་གང་དང་ལྡན་ཞེ་ན། གཞས་པ་རྣམས་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་  
ཨོགས་ལྡན་གྱི་དཔའ་པོ་དང་དཔའ་མོ་ཞི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཚུལ་ཡོད། མཚན་  
ཉིད་གང་དང་ལྡན་ཞེ་ན། ཕྱི་ལྟར་དུ་གཞས་པ་རྣམས་ཨོགས་ལྡན་གྱི་དཔའ་པོ་  
དང་དཔའ་མོའི་ཚུལ་། རང་ལྟར་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཆོག་གི་སྤྱོད་པས་སུ་བྱུངས་  
པ། གསང་བ་ལྟར་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཞུན་པ་དར་ཞིང་། སེམས་ཅན་ལ་བདེ་  
སྲིད་འཕེལ་བའི་མཚན་ཉིད་ཅེས་ནན་ངག་གཞིན་འདུགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཡིག་ཐོག་  
དུ་ཕྱེབས་ཏེ་ཞུས་པ་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༡ ཉིན་སྤྱི་ཤོང་རྒྱ་བ་དར་རྒྱས་ལགས་ནས་འབྲེམས་སྟེལ་  
གནང་བའི་སྤྱི་ཤོང་རྒྱལ་གཞས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིང་བསྐྱུས་ཞེས་པའི་ཆེད་ཚིམ་ནས་ལུང་པའོ།

## རྒྱལ་གཞས་འབྲལ་གཞུང་།

བསྐུ་བ།

ཡར་བྱའི་གངས་སྟོད་མཐོན་པོའི་ཕྱོགས་ནས། ཅ་བའི་བླ་མས་གཙོ་བོ་བྱས།

བྱ་བཅུན་འཛོམས་པོ་ཞིག་ཕེབས་བྱུང་།  
 དར་སེང་ང་ཡང་མི་བརྟོད། དར་སེང་གཡུ་རལ་ངོམ་བཞིན་བསུ་བ་ལ་ཆས།  
 གཡུ་རལ་ལེགས་པོ་ངོམ་བཞིན་བསུ་བ་ལ་ཆས།  
 ཡར་གྱི་འཇིག་རྟེན་མཐོན་པོའི་ཕྱོད་ནས། འགོ་འདྲན་དཔོན་པོས་གཙོ་བོ་བྱས།  
 ཆབ་འབངས་འཛོམས་པོ་ཞིག་ཕེབས་བྱུང་།  
 འབྲང་ཆུང་ང་ཡང་མི་བརྟོད། འབྲང་ཆུང་རྩ་ཆེ་ངོམ་བཞིན་བསུ་བ་ལ་ཆས།  
 རྩ་ཆེ་ལེགས་པོ་ངོམ་བཞིན་བསུ་བ་ལ་ཆས།  
 ཡར་གྱི་འཇིག་རྟེན་མཐོན་པོའི་ཕྱོད་ནས། དེ་ཆེན་པ་མས་གཙོ་བོ་བྱས།  
 བྱ་བཅུན་འཛོམས་པོ་ཞིག་ཕེབས་བྱུང་།  
 བྱ་བྱལ་ང་ཡང་མི་བརྟོད། བྱ་བྱལ་གསོག་རྩེ་ངོམ་བཞིན་བསུ་བ་ལ་ཆས།  
 གསོག་རྩེ་ལེགས་པོ་ངོམ་བཞིན་བསུ་བ་ལ་ཆས།  
 མོང་གསལ་ལྱི་བསུ་བའི་གཞས་དེ་ནི་ཆེན་མི་ཆེན་ནས་སྤྲུམ་གཙོ་བོ་ཕེབས་བྱས།  
 འབྲུབ་སློབ་ཡོད་པ་ལས་གཞས་ཆེན་དངོས་གཞིའི་སྐབས་འབྲུབ་སློབ་མིན་འདུག

## སྒྲོ་མོའི་བཤད་པ།

སྒྲོ་མོ་ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས། ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས།  
 ཡས་སྟོད་སེར་པོའི་གསེར་ལ་བྱས། སྒྲོ་མོ་ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས།  
 སྒྲོ་མོ་ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས། ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས།  
 མས་ཐེམ་ཁམ་པའི་དདུལ་ལ་བྱས། སྒྲོ་མོ་ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས།  
 སྒྲོ་མོ་ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས། ཕྱི་ནང་ལ་ཕེབས།

རྩེད་པ་དཀར་པོའི་དྲུང་ལ་བྱས། རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།  
 རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས། ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།  
 རུ་བཞི་སྐྱེག་པོའི་མཆོང་ལ་བྱས། རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།  
 རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས། ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།  
 རྩེ་ལྷགས་ལྷག་གུ་རྒྱུང་ལ་བྱས། རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།  
 རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས། ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།  
 རྩོ་ལྷགས་ལྷག་ཐོང་པ་ལ་བྱས། རྩོམ་ཕྱི་ནང་ལ་ཐེབས།

### ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད།

ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་ནང་ལ། རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ཚེན་བཞེངས་ཡོད།  
 ཞབས་ཚེན་འཇའ་མ་བཞེངས་ཡོད། དེ་འདྲ་བདག་ལ་མི་དགོས།  
 ཅ་བའི་གླ་མ་ལ་ལུལ། ཕྱི་མའི་ཡར་འདྲེན་ལ་ལུལ།  
 ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་ནང་ལ། རྒྱལ་པོའི་ཞབས་རྒྱུན་(དོར་མ་)བཞེངས་ཡོད།  
 ཞབས་རྒྱུན་རྒྱ་ཆོས་བཞེངས་ཡོད། དེ་འདྲ་བདག་ལ་མི་དགོས།  
 མགོ་འདྲེན་དཔོན་ལ་ལུལ། ཁམས་གསུམ་དབང་འདུས་ལ་ལུལ།  
 ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་ནང་ལ། རྒྱལ་པོའི་ཞབས་རྩྭ་བཞེངས་ཡོད།  
 ཞབས་རྩྭ་གྲོ་བ་བཞེངས་ཡོད། དེ་འདྲ་བདག་ལ་མི་དགོས།  
 དིན་ཆེན་པ་མ་ལ་ལུལ། བསོད་བདེའི་རྒྱལ་དེན་ལ་ལུལ།

## སྐད་འཛིག་

ག་ནས་ཡིན་པ་གསུངས་བུང་། མེད་ལ་ལ་སོ།  
གསལ་གསལ་བཤོད་དགོས་མིན་འདུག ལྷག་ཁྲ་ལ་མིག  
གསལ་གསལ་བཤོད་དགོས་བུང་ན། མེད་ལ་ལ་སོ།  
མེད་རྒྱན་གཞུང་ནས་ཡིན་མོ། ལྷག་ཁྲ་ལ་མིག

## གཞས་དཔོན་གྱིས་སྐད་འཛིག་ལོ་གཞས།

ཡར་བྱིའི་གངས་སྡོད་མཐོན་པོ་ནས། རྩེ་མིག་གཡར་པོ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།  
རྩེ་མིག་གཡར་པོ་ཞུས་ནས། གཞས་ཀྱི་སྒྲིམ་པོ་འབྱེད་ཀྱི་ཡིན།  
གཞས་ཀྱི་སྒྲིམ་པོ་ཡིན། གཞས་དཔོན་མང་ལ་རྒྱག་པ་ཡོད།  
གཞས་དཔོན་མང་ལ་རྒྱག་པ་ཡིས། ལྷ་གཞས་ནང་སྤོ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

## ཞབས་བློ།

གཡས་ལ་མིག་མིག་མ་གནང་། གཡས་ཕྱོགས་དཔའ་པོའི་བཞུགས་ས་ཡིན།  
གཡོན་ལ་མིག་མིག་མ་གནང་། གཡོན་ཕྱོགས་དཔའ་པོའི་བཞུགས་ས་ཡིན།  
ཕྱི་ལ་མིག་མིག་མ་གནང་། རྒྱལ་རྩེ་ཁྲོམ་པའི་བཞུགས་ས་ཡིན།  
ནང་ལ་རྒྱག་རྒྱག་མ་གནང་། གཞས་དཔོན་གཞས་མའི་བཞུགས་ས་ཡིན།  
གཡས་མིག་གཡོན་མིག་མ་གནང་། དཔའ་པོ་དཔའ་པོའི་བཞུགས་ས་ཡིན།



བདག་ལ་ས་གཅིག་མི་ལྟ། རོ་ར་ས་གཅིག་ལྟ།  
 བར་ཚྭ་གས་བཅན་གྱི་ཡུལ་ནས། རོ་ར་ས་གཅིག་ལྟ།  
 བཅོམ་ཀྱལ་གཡུ་དམར་སྐྱབས་མདུན་ལ། རོ་ར་ས་གཅིག་ལྟ།  
 བདག་ལ་ས་གཅིག་མི་ལྟ། རོ་ར་ས་གཅིག་ལྟ།  
 འོག་ཚྭ་གས་སྐྱ་ཡི་ཡུལ་ནས། རོ་ར་ས་གཅིག་ལྟ།  
 ལྷ་ཀྱལ་གཙུག་ན་རིན་ཆེན་ལ། རོ་ར་ས་གཅིག་ལྟ།

### འབས་སྒྲོ།

གར་ཤེ་ཚྭ་གས་ནས་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
རྒྱ་མཚན་ཉི་མའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
སྒྲིང་བཞི་རྒྱ་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
སྐྱོ་ཡི་ཚྭ་གས་ནས་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
མིང་ཆེན་སྤག་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
སྤག་པའི་སྐྱོང་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
རྒྱ་ཤེ་ཚྭ་གས་ནས་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
ཆུ་ཆེན་ཁམ་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
ཆུ་རྒྱ་འཛོམས་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
ཤར་གྱི་ཚྭ་གས་ནས་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
ཤེལ་ཆད་དཀར་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།
ཤོ་མཆོག་ལྷན་པའི་སྐྱོ་གཅིག་ཤེ།	ཡོ་སྤ་མ་ཁི་པད་མེ་རྒྱ།

## སྒྲིབ་འཛིག་

བདེ་མོང་ཟེར་ན་མདའ་གཅིག་བཏང་། བཀུག་མོང་ཟེར་ན་གཞུ་གཅིག་བཀུག་  
ཉག་སྒྲན་མདའ་མོའི་གདོང་ཆོད། བ་མོའི་གཡུང་དཀར་རྒྱུང་།

## ཇ་ཁང་པ།

ཁང་པ་དེ་ལ་གང་ཞུ། ཁང་པ་དེ་ལ་ཀ་པ་ཞི་གདུང་བརྒྱུད་ཞུ།  
གསོལ་ཐབ་དེ་ལ་གང་ཞུ། གསོལ་ཐབ་དེ་ལ་རྒྱ་ཐབ་བྱ་བ་ཞི་ཞུ།  
སྤྱད་པ་དེ་ལ་གང་ཞུ། སྤྱད་པ་དེ་ལ་སྤྲུག་མོང་ར་སྒྲིབ་ཞུ།  
ཇ་ཟངས་དེ་གང་ཞུ། ཇ་ཟངས་དེ་ལ་ལུང་བཞི་ཁ་གཡེར་ཞུ།  
གསོལ་ཇ་དེ་ལ་གང་ཞུ། གསོལ་ཇ་དེ་ལ་རྒྱ་ཇ་ཁམ་པ་ཞུ།  
གསོལ་མར་དེ་ལ་གང་ཞུ། གསོལ་མར་དེ་ལ་འབྲི་མར་མེར་པོ་ཞུ།  
གསོལ་ཚུ་དེ་ལ་གང་ཞུ། གསོལ་ཚུ་དེ་ལ་ཤེལ་ཚུ་དཀར་པོ་ཞུ།  
ཡར་འཁྲོ་གཞི་པའི་ལུང་བཟང་གི། ཡར་ཕྱོགས་གུང་ཐང་ལ་ལ།  
སྤྲུག་རྒྱུང་དེལ་མོའི་ཕྱོན་ལམ། རྒྱ་ཇ་པོད་ལ་འབྲེན་དུས།  
དཀོས་པ་ཆེན་པོ་བྱས་བྱུང་།  
ཡར་འཁྲོ་གཞི་པའི་ལུང་བཟང་གི། བྱང་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རི་ལ།  
རོག་རྒྱུང་གཡག་གི་ཕྱོན་ལམ། བྱང་ཚུ་པོད་ལ་འབྲེན་དུས།  
དཀོས་པ་ཆེན་པོ་བྱས་བྱུང་།  
ཡར་འཁྲོ་གཞི་པའི་ལུང་བཟང་གི། གཞུང་གི་ན་མ་བྱ་བ་ཞི།  
མེ་མིང་འབྲི་མོའི་བཞུགས་ས། རྒྱ་ཇ་མར་གྱིས་སྤྲུབ་དུས།  
དཀོས་པ་ཆེན་པོ་བྱས་བྱུང་།



## སྒྲིབ་འཛིག་

གེལ་དཀར་པད་མའི་རི་ལ།      པད་མའི་པད་མྱོང་འབྲངས་སྤང་།  
པད་མྱོང་ཞལ་ཁ་སྤྲེལ་ས།      འཇམ་གླིང་འོད་ཀྱི་ཁེངས་སྤང་།  
ས་གཞི་པད་མའི་སྤྲེང་ན།      རྒྱལ་པོའི་ཆིབས་ར་བྱ་བཞི་བཞེངས།  
དེ་འདྲའི་ཆིབས་ར་བྱ་བཞིའི་ནང་།      ཆིབས་ཆེན་ནོར་བུ་སྒྲོལ་མ་བཞུགས།

## ཞབས་རྒྱ།

གཅིག་གཉིས།      གཅིག་གཉིས་གསུམ་ལ་ཨ་མའི་བུ་མོ།  
ན་སོ་གཞོན་མ་སྟོར་ར་གཡས་སྟོར་ལ་ཕེབས།  
ལགས་ཞུས་པས།      ས་གཞི་མར་ལ་ཆགས་པ་བཞིན་དུ།  
ཆོད་ཆོད་བཞུགས་པ་གནང་དང་།      བཞི་ལྟ་བུ་ག  
ཨ་མའི་བུ་མོ།      ན་སོ་གཞོན་མ་སྟོར་ར་གཡས་སྟོར་ལ་ཕེབས།  
ལགས་ཞུས་པས།      ས་གཞི་མར་ལ་ཆགས་པ་བཞིན་དུ།  
ཆོད་ཆོད་བཞུགས་པ་གནང་དང་།      དགུ་བཅུ་བཞི་གས།

## ཇ་མཆོད།

སྤྲོང་ཕྱོགས་ལྟ་ལ་གནས་པའི།      ལྟ་རྒྱལ་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན།  
གསོལ་ལོ་ལ་ལ་མཆོད།      མཆོད་མཆོད་པ་འབུལ།  
བར་ཕྱོགས་བཅན་ལ་གནས་པའི།      བཅན་རྒྱལ་གཡུ་དམར་རྒྱུངས་མདུན།  
གསོལ་ལོ་ལ་ལ་མཆོད།      མཆོད་མཆོད་པ་འབུལ།

འོག་ཕྱོགས་སྐྱུ་ལ་གནས་པའི། ལྷ་རྒྱལ་གཙུག་ན་རིན་ཆེན།  
 གསེལ་ལོ་ལ་ལ་མཆོད། མཆོད་མཆོད་པ་འབྲུལ།  
 ཡུལ་ཕྱོགས་འདི་རུ་གནས་པའི། གཡང་ཡུལ་ཡུལ་ལྷ་ཕྱག་པོ།  
 གསེལ་ལོ་ལ་ལ་མཆོད། མཆོད་མཆོད་པ་འབྲུལ།

### སྟིང་འཛིག

སྟིང་དུ་ཕོ་ལྷ་མཉེས་སོང་། དབྱ་ལྷའི་དབང་པོ་མཉེས་སོང་།  
 འོག་དུ་སྐྱུ་མོ་མཉེས་སོང་། དུང་སྟོང་དཀར་མོ་མཉེས་སོང་།  
 གཡས་ཕྱོགས་མངལ་དར་དཀར་པོའི། དབྱ་ལྷའི་དབྱུ་འཕང་གསེལ་ཡོད་  
 གཡོན་ཕྱོགས་མཆོད་འབྲུ་སྟོན་མོའི། སྟོན་ལ་མཆོག་གསུམ་བརྒྱུང་ཡོད།

### ཆང་གཞས།

མཆོད་ཆང་བཞེས་དང་གཙང་དང་། རྒྱ་མཆོའི་ཁ་ནས་གནང་དང་།  
 མཆོ་ཐ་མཐོ་རུ་མ་གདོགས། དམའ་རུ་འགྲོ་ས་མ་རེད།  
 སྟར་སོང་སྟེ་མོའི་མི་རེད། སྟིང་པ་ཆགས་པའི་ཆོ་རེད།  
 རོ་ལ་དྲིག་པ་ཆགས་ཀྱང་། མངལ་སྟིང་གཞལ་ལས་འདོད་པ།

### ཡབ་ཆེན་ཕུ་ལགས།

ཡབ་ཆེན་ཨ་མ་འདྲ་བ། སྟོད་ཀྱི་ལ་དྲགས་ན་བཞུགས་ཡོད།  
 ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ན་བཞུགས་ཡོད།  
 ཡུམ་ཆེན་ཨ་མ་འདྲ་བ། གནས་ཆེན་ཀོང་པོ་ན་བཞུགས་ཡོད།

ཀོང་པོ་ཅུ་རི་ན་བཞུགས་ཡོད།  
 རོ་རོ་མིང་པོ་འདྲ་བ། སྒོད་ཀྱི་ལ་ཕྱི་ན་བཞུགས་ཡོད།  
 ལ་ཕྱི་ཆོས་ར་ན་བཞུགས་ཡོད།  
 རུ་མོ་མཉམ་པ་འདྲ་བ། བར་གྱི་སྤྱ་ཁང་ན་བཞུགས་ཡོད།  
 རྒྱ་ཁང་ཁྲ་མོ་ན་བཞུགས་ཡོད།

### དཔལ་གྱི།

དཔལ་གྱིས་མ་བསྐྱེད་དཔལ་གྱིས་ཕྱིན་ དཔལ་གྱི་ཆོས་འཁོར་ལྟ་སར་ཕྱིན་  
 དགྲིས་པའི་དགྲིས་སྒྱུ་ན་པོ་མཉམ་ལ། གཡང་ཆགས་པའི་མ་གཅིག་དཔལ་སྒྲུ་མཉམ་ལ།

### ཞབས་ཤི།

མ་རྟུང་མཆོཅ་ཆ་རྣམ་གསུམ་ཡོད། ག་རྩ་དགོ་རྩ་གཙོ་རྩ་གསུམ།  
 བདུངས་པའི་མཆོན་ཆ་རྣམ་གསུམ་ཡོད། མདའ་ཅེ་མདུང་ཅེ་གྱི་ཅེ་གསུམ།  
 མ་བཅོས་ཆོས་སྒྲ་རྣམ་གསུམ་ཡོད། བཅག་དང་ས་དག་ས་སྒྲོན་གསུམ།  
 བཅོས་པའི་མཆོན་སྒྲ་རྣམ་གསུམ་ཡོད། རྒྱ་ཆོས་སྒྲ་ཆོས་མེར་ཆོས་གསུམ།  
 མ་བྲིས་ཡི་གེ་རྣམ་གསུམ་ཡོད། རྒྱག་གདན་གཟིག་གདན་དོམ་གདན་གསུམ།  
 བྲིས་པའི་ཡི་གེ་རྣམ་གསུམ་ཡོད། རྒྱ་ཡིག་པོད་ཡིག་རྟོ་ར་ཡིག་གསུམ།  
 ཕྱི་ཡི་དག་འགོ་སྤྱི་ཡིས་བདུལ། རྒྱེད་གི་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་ས་བདུལ།  
 རང་གི་གཉེན་འཁོར་སྤྱི་ཡིས་བསྐྱེད། དམན་གྱི་མེད་རྩམ་འབྲུག་ཆོས་བསྐྱེད་ས།  
 དག་འགོ་འདུལ་མོང་གཉེན་འགོ་འབྱོངས་མོང་། ཡུལ་ལ་རྒྱུད་པའི་ཉི་མ་གསུམ།

## དོང་བརྒྱན་པ།

གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། དོང་པ་སྐྱབ་དོང་ཁྲ་མོ།  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། གཞོན་པ་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། མངའ་དར་རིན་ཆེན་སྒྲ་ལྔ།  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། དམན་ཁུང་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། དཔའ་ཐང་མཛོན་པོ་ཁྲ་གསུམ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། གཞོན་པ་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། ལུ་མོའི་གཡུ་ཁུང་ལུ་དཀར།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། དམན་ཁུང་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། རྒྱ་གྲི་རྩུར་མ་སྒྲིན་དུག  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། གཞོན་པ་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། ཨ་ཅེའི་གཡས་དྲུང་དཀར་པོ།  
 གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། དམན་ཁུང་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། གོས་ཆེན་དམར་པོའི་ཕྱོར་ལུ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། གཞོན་པ་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། མོར་གདུབ་དམ་པ་འབྱར་སྒྲིལ།  
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ། དམན་ཁུང་ལུ་རེའི་རྒྱན་ཆ།

## སྐད་འཛོག

གཞོན་པའི་གཡས་ལ་བརྒྱད་པའི་བ་མོའི་ག་ཀྱད་དཀར་ཁུང་།  
 ག་ཀྱད་ལེགས་པོ་ལོས་ཡོང་སྐང་ཆེན་དར་མའི་མཆེ་བ།

ཨ་ཅེའི་གཡས་ལ་བརྒྱད་པའི་ཨ་ཅེའི་གཡས་དྲུང་དཀར་པོ།  
གཡས་དྲུང་ལེགས་པོ་ལོས་ཡོང་རྒྱ་གར་ཆོས་དྲུང་དཀར་པོ།

### དགྲུང་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲིན་འགོ་རས་པ།

རས་པ་བཞེངས་ལ་མི་སྤྲུམ། རས་པ་བཞུགས་ལ་སྤྲུམ།  
རས་པ་བཞུགས་པའི་བཞུགས་ལྷགས། གང་འདྲ་བྱས་ནས་བཞུགས་ཡོད།  
ཅི་འདྲ་བྱས་ནས་བཞུགས་ཡོད། རས་པ་བཞུགས་པའི་བཞུགས་ལྷགས།  
ཨེ་འདྲ་བྱས་ནས་བཞུགས་ཡོད། འདི་འདྲ་བྱས་ནས་བཞུགས་ཡོད།

དེ་ནས་རས་པ་བཞུགས་མཆོམས་འཁྲབ་སྟོན་པ་ནམས་ངང་གཟིགས་མོ་བ་ནམས་ཉིན་དགྲུང་  
གསོལ་ཆོགས་ཀྱི་བར་གསེང་འཛོགས་སྒྲིབ་ཡོད།

རས་པ་བཞུགས་ལ་མི་སྤྲུམ། རས་པ་བཞེངས་ལ་སྤྲུམ།  
རས་པ་བཞེངས་པའི་བཞེངས་ལྷགས། གང་འདྲ་བྱས་ནས་བཞེངས་ཡོད།  
ཅི་འདྲ་བྱས་ནས་བཞེངས་ཡོད། རས་པ་བཞེངས་པའི་བཞེངས་ལྷགས།  
ཨེ་འདྲ་བྱས་ནས་བཞེངས་ཡོད། འདི་འདྲ་བྱས་ནས་བཞེངས་ཡོད།

### ཞབས་ཕྱོ།

གཟིམ་རྒྱུང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད། རས་པ་ང་ལ་མི་དགོས།  
རང་ཕོ་མ་ཕྱག་པ་བྱུང་ན། རས་པས་རྩ་ཆོས་ཡོང་ངེས།  
གདམ་ལ་སྟག་གདན་གཟིག་གདན། རས་པ་ང་ལ་མི་དགོས།

ཀྲི་གན་ན་ག་ཆུང་བྱང་ན།   རས་པས་ལྷ་ཆོས་ཡོང་ངེས།  
 དབུ་ཞུ་མེར་ཆེན་འཕྱོག་གོ།   རས་པ་ང་ལ་མི་དགོས།  
 ཨོ་ཆུན་པད་ཞུ་བྱང་ན།   རས་པས་ལྷ་ཆོས་ཡོང་ངེས།  
 མཉན་ལོང་གཡུ་ཁྱ་བྱར་པོ།   རས་ང་ང་ལ་མི་དགོས།  
 རྒྱ་གར་དུང་ལོང་བྱང་ན།   རས་པས་ལྷ་ཆོས་ཡོང་ངེས།

### སྒྲིབ་འཛོག་

གཤེར་ཟངས་ཟམ་པའི་སྒྲིང་ལ།   སངས་རྒྱས་ཆེན་པོས་ཁ་བསྐྱར་སོང་།  
 ཟམ་པའི་འོག་གི་ཉ་ཆུང་།   ངམ་སོང་ཆུང་དགོས་མེད་འདྲ་ག

### རྒྱ་བ་དང་པོ།

བྱ། རྒྱ་བ་དང་པོའི་ཆོས་པ་བཙེ་ལཱི་ཉིན་  
 ཨ་ཅེ་པོད་ལ་ཕེབས་པའི་ཁལ་བཞེས་ཡོད།  
 རྒྱ་བཟའ་པོད་ལ་ཕེབས་པའི་ཁལ་བཞེས་ཡོད།  
 བྱ། པོད་ཀྱི་ཡུལ་ནི་ག་ཟ་མིན་པའི་ཡུལ།  
 ཨ་ཅེ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
 རྒྱ་བཟའ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
 བྱ། པོད་ཀྱི་ཡུལ་ནི་གངས་ཅན་ལྷ་ཡི་ཡུལ།  
 ཨ་ཅེ་པོད་ལ་ཕེབས་པའི་ཁལ་བཞེས་ཡོད།  
 རྒྱ་བཟའ་པོད་ལ་ཕེབས་པའི་ཁལ་བཞེས་ཡོད།  
 བྱ། པོད་ཀྱི་ཡུལ་ནི་སྤྲ་དང་སྤྲེལ་ཡུལ།

ཨ་ཅེ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
ཀྱ་པཟའ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།

### ཞབས་བྲོ།

ཤྱ། ཐང་དེ་ཨེ་མ་ཐང་གི་གཙོ་རེ་བྱས།  
ཐང་སྣ་མི་གཅིག་གསུམ་སྒོང་བརྒྱད་བརྒྱ་འདུག  
ཨ་ཅེ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
ཀྱ་པཟའ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
བྱ། ཐང་དེ་ཨེ་མ་ཐང་ལ་ཞེད་དགོས་མེད།  
ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་བརྒྱ་ཡིས་བསུ་བ་ཡོད།  
ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་བརྒྱ་ཡིས་བསྐྱེལ་མ་ཡོད།  
ཤྱ། ལྷ་མོ་རྒྱ་རྒྱ་རབ་གྱི་གཙོ་རེ་བྱས།  
ལྷ་སྣ་མི་གཅིག་གསུམ་སྒོང་བརྒྱད་བརྒྱ་འདུག  
ཨ་ཅེ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
ཀྱ་པཟའ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།  
བྱ། ལྷ་མོ་རྒྱ་རྒྱ་རབ་ལ་ཞེད་དགོས་མེད།  
གྲུ་གཞིངས་རྩ་མགོ་བརྒྱ་ཡིས་བསུ་བ་ཡོད།  
རྩ་མགོ་རྩ་རྒྱ་ཡིས་བསྐྱེལ་མ་ཡོད།  
ཤྱ། ལ་མོ་སྣགས་ཁྲ་ལ་ཡི་གཙོ་རེ་བྱས།  
ལ་སྣ་མི་གཅིག་གསུམ་སྒོང་བརྒྱད་བརྒྱ་འདུག  
ཨ་ཅེ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་པ་ཞུ།

ཕྱ་བཟའ་པོད་ལ་མི་འགྲོ་དགོངས་ང་ཞུ།  
བྱ། ལ་མོ་ལྷགས་ཁྲ་ལ་ལ་ཞེད་དགོས་མེད།  
བཟོད་ཆེན་རྟ་པོ་བརྩ་ཡིས་བསྟ་བ་ཡོད།  
སྟག་ཚུང་དེ་ལ་མོ་བརྩ་ཡིས་བསྟེལ་མ་ཡོད།

### སྟོད་འཛོག་

ཕྱི་ཡི་ལྷགས་རི་དཔལ་གྱི་ཆོས་འཁོར་ལྷ་ས།  
མང་གི་ནོར་བུ་ཐོ་བྱུ་ལུ་ནི།

### ཅིད་སྟག་སུང་དང་བ།

གསུང་དང་དེ་ལ་གང་ཞུ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ཞུ་ལ།  
གསུང་དང་འདི་ལ་མེད་པའི་འགྲིང་སྟབས་ཞུ།  
འགྲིང་སྟབས་ལེགས་པོ་ཞུ།  
འོ་ཡིན་ན། བཟ་གིས་སྟུ་གར་ལ་གསེགས།  
གསུང་དང་དེ་ལ་གང་ཞུ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ཞུ་ལ།  
གསུང་དང་འདི་ལ་མོད་པའི་གསོག་བཟོད་ཞུ།  
གསོག་བཟོད་ལེགས་པོ་གཅིག་ཞུ།  
འོ་ཡིན་ན། བཟ་གིས་སྟུ་གར་ལ་གསེགས།  
གསུང་དང་དེ་ལ་གང་ཞུ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ཞུ་ལ།  
གསུང་དང་འདི་ལ་ཤུ་བའི་ཤུང་བརྩུགས་གཅིག་ཞུ།  
ཤུང་བརྩུགས་ལེགས་པོ་གཅིག་ཞུ།



འོ་ཡིན་ན། བཟ་མིས་སྤྱ་གར་ལ་གཤེགས།  
 གསུང་དང་དེ་ལ་གང་ཞུ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ཞུ་ལ།  
 གསུང་དང་འདི་ལ་ཉ་མེད་འབྲུག་བཟོད་ཞུ།  
 འབྲུག་བཟོད་ལེགས་པོ་གཅིག་ཞུ།  
 འོ་ཡིན་ན། བཟ་མིས་སྤྱ་གར་ལ་གཤེགས།

### སྟེན་འཛིག

བ་བ་རང་ལ་སྟེས་པའི་བ་ཕྱག་རང་ད་མ་ཡིན།  
 ཨ་ལྷང་བ་བའི་ཕྱད་བཅུགས་ཨེ་མེས་མེ་མེས་བཞུས་ཡོང།

### ཅེད་སྒྲ་སྒྲ་མའི་གདན་ས།

རྒྱ་མའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུས་པས།  
 ཅ་བ་མར་གྱི་དོ་གཅལ་སྟོན་མོ་ལ་བྱས།  
 བྱ་བཅུན་འཛོམས་པོ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 འཛོམས་པོ་ལགས་གྱི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 རྒྱ་མའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུས་པས།  
 སྟེད་བ་ཡར་གྱི་རབ་གསལ་འཕྲོང་རྒྱས་ལ་བྱས་ཡོང།  
 ཅ་བའི་རྒྱ་མ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 སྟེ་མའི་ཡར་འབྲེན་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 རྒྱ་མའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུས་པས།  
 ཟུར་བཞི་ཡར་གྱི་དྲིལ་རྒྱུང་གཡེར་ཀ་ལ་བྱས་ཡོང།

གྱིང་པེར་རྒྱང་པོ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 རྒྱང་པོ་ལགས་གྱི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 རྒྱ་མཐོང་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུགས་པས།  
 ཅེ་མོ་ཡར་གྱི་ཐུག་དང་དར་ཕྱོག་ལ་བྱས་ཡོད།  
 ཉི་མཱ་སྐར་གསུམ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 སྐར་གསུམ་ལགས་གྱི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 དཔོན་པོའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ནས་བཞུགས་པས།  
 ཅ་བ་མར་གྱི་རྩོ་གཅལ་སྒྲིན་མོ་ལ་བྱས་ཡོད།  
 ཆབ་འབངས་འཛོམས་པོ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 འཛོམས་པོ་ལགས་གྱི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 དཔོན་པོའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུགས་པས།  
 རྒྱེད་པ་ཡར་གྱི་རབ་གསལ་འཕྲོང་རྒྱས་ལ་བྱས་ཡོད།  
 འགོ་འདྲན་དཔོན་པོ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 ཁམས་གསུམ་དབང་འདུས་མ་གཏོར་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 དཔོན་པོའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུགས་པས།  
 ཅེ་མོ་ཡར་གྱི་ཐུག་དང་དར་ཕྱོག་ལ་བྱས་ཡོད།  
 ཉི་མཱ་སྐར་གསུམ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 སྐར་གསུམ་ལགས་གྱི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 པ་མཐོང་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུགས་པས།  
 ཅ་བ་མར་གྱི་རྩོ་གཅལ་སྒྲིན་མོ་ལ་བྱས་ཡོད།  
 བྱ་ཐུག་འཛོམས་པོ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག

འཇོམས་པོ་ལགས་ཀྱི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 བ་མའི་གདན་སའི་ཕྱོགས་ལ་བཞུགས་པས།  
 རྟེན་པ་ཡར་གྱི་རང་གསལ་འཕྲོང་རྒྱས་ལ་བྱས་ཡོད།  
 ངོན་ཆེན་པ་མ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 བསོད་བདེའི་རྒྱབ་ཆེན་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་བཞུགས་ས་མིན་འདུག  
 ཨ་མ་དགའ་ལ་དགའ་ལ་ཟེར་ན། དགའ་བའི་གཡས་སྐྱོར་ལ་ཤེབས།  
 ཨ་མ་སྦྱིད་ལ་སྦྱིད་ལ་ཟེར་ན། སྦྱིད་པའི་གཡོན་སྐྱོར་ལ་ཤེབས།  
 དགའ་ལ་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་རྩ་བ། ཕྱོགས་བཞིའི་དབུས་ནས་གར་བྱང་།  
 ཉི་རྩ་འཇའ་ཆོན་རྩ་ལྔ་དེ་འདྲ། ཕྱོགས་བཞིའི་དབུས་ནས་གར་བྱང་།

## སྦྱིད་འཇོག

ཕྱི་མི་གཅིག་ཕྱོན་ལ་ཟེར་ན། གངས་སྒོད་ཀྱི་མཐོན་པོ།  
 དར་སེང་གི་དཀར་མོ། མཐོན་ཆེན་གཅིག་ཕྱོན་ལ་ཟེར་ན།  
 གཡུ་རལ་གྱི་འེགས་པོ། གཡས་པའི་འོག་ནས།  
 མདའ་མོ་གཅིག་འཐེན་ཡོད། ཆངས་པའི་ཤོད་སྒྲོ།  
 གཡོན་པའི་འོག་ནས། གཞུ་མོ་གཅིག་བཀུག་ཡོད།  
 ར་བཀྱད་གྱི་འགྱངས་འདྲ། གཡས་གཡོན་འོག་ནས།  
 ཞབས་ཁྲོ་གཅིག་བརྒྱབ་ཡོད། ཀླང་རྩུང་ལ་གཟིགས།  
 བཀྲ་ལ་གཤིས་པའི་དོག་སྒྲུ་ལ་གཟིགས།



## མཇལ་དར།

བར་རྒྱ་ནས་ཐོན་པའི་སྤྲེལ་ཅེ་ལ་ཡི་མེར་པོ།  
 ཅུ་བའི་སྤྲེལ་མཇལ་བའི་མཇལ་དར་ལ་ལྟུལ།  
 ཐུམ་པའི་ཡར་འདྲེན་མཇལ་བའི་མཇལ་དར་ལ་ལྟུལ།  
 བར་རྒྱ་ནས་ཐོན་པའི་ཨ་མེ་ལ་ཡི་དཀར་པོ།  
 མ་མོ་འདྲེན་དཔོན་པོ་མཇལ་བའི་མཇལ་དར་ལ་ལྟུལ།  
 ཁམས་གསུམ་དབང་འདུས་མཇལ་བའི་མཇལ་དར་ལ་ལྟུལ།  
 བར་རྒྱ་ནས་ཐོན་པའི་བརྒྱ་ཅིས་ལ་ཡི་ཁ་དར།  
 དྲིམ་ཆེན་པ་མ་མཇལ་བའི་མཇལ་དར་ལ་ལྟུལ།  
 བསོད་བདེའི་རྒྱལ་རྟེན་མཇལ་བའི་མཇལ་དར་ལ་ལྟུལ།

## ཞབས་བྱོམ་མ་སོ།

ཏུ་འབྲིད་ཨ་ཅེ་མ་བསྐྱད་ཏུ་འབྲིད་ཨ་ཅེས་ཐུན།  
 བདག་ལ་ཆོས་འཁོར་རྩ་སའི་ལ་མ་བུ་སྟོན་རྟགས་གནང་དང་།  
 སྒོ་མོ་གསེར་སྒོ་གཡུ་སྒོ་ཕྱེ་ཞིང་ཕྱེ་ཞིང་ཕྱིན་པས།  
 སྐས་པ་གསེར་སྐས་གཡུ་སྐས་འདྲེགས་ཤིང་འདྲེགས་ཤིང་ཕྱིན་པས།  
 ལ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་གསེར་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་མཇལ་བྱང་།  
 ཡར་ལ་མཇལ་དར་ལྟུལ་བས་མར་ལ་ཆེ་མདུད་གནང་བྱང་།  
 ཆེ་ལོ་རྒྱ་བརྒྱ་བྱུང་པའི་ཆེ་དབང་ཆེ་མདུད་གནང་བྱང་།  
 ཆེ་མདུད་སྟེན་ལ་གྲོན་ནས་རང་ཡུལ་རྩྭ་གས་ལ་ལོག་འགྲོ།

ཕྱི་དང་འཁོར་བ།

མཛེས་པ་དང་ལ་ཁྱིམ་ཁྱིམ་། ལྟ་མཛེས་ལ་ཁྱིམ་ཁྱིམ་།  
མཛེས་པ་ཁྱིམ་དང་ལྟ་མཛེས་དང་དཀར་པོས་ལོངས་སོ།

ཨ་མ་ལེ་ནི།

[illegible]

ལྷོ་བུ་མཉམ་པ་།

འོན་པ་ལས་ཤིང་། རྩོད་མོད་ཀྱི་པ་ཁྱི་བཟང་གཅིག་ཡོད་དང་མེད་གཞན་པ་མོ།  
བཟང་ལྟ་ཡོད་ན་མོད། བཟང་ལྟ་མེད་ན་བཟང་པ་མོལ་མོན་ཅིག།

འོན་ལགས་སོ། རྩོན་མོའི་གྲི་ལ་གྲི་བཤད་གཅིག་ལོས་ཀྱང་ཡོད་གནས་པ་ཚོ།  
 བཤད་པས་ཚོག་ཉོན་ཅིག།  
 འོན་ལགས་སོ། དཔལ་ཐང་འདི་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལྟ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ལྟ་བུ་ཡིན།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། དཔལ་ཐང་དེ་ལ་མགོན་པོ་བླ་གསུམ་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། གྲི་བུབས་དེ་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལྟ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། གྲི་བུབས་དེ་ལ་མེད་ཡུང་གསུམ་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། གྲི་ཡུང་འདི་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལྟ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། གྲི་ཡུང་དེ་ལ་སྒོར་རྩུད་གསུམ་སྒྲིལ་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། གྲི་ཞག་འདི་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལྟ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། གྲི་ཞག་དེ་ལ་མེ་ལིང་ཡུང་པ་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། དཔལ་ཡུང་འདི་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལྟ། ཅི་འདྲ་ཞིག་ལྟ།  
 ཨོམ་ལཱ་སོ། རྩོང་གི་སངས་སངས་ལྟ། རྩོང་ལ་སངས་པའི་དགྲ་བོ་བདུམ་རྩུ་ཡིན།  
 འོན་ལགས་སོ། དཔལ་ཡུང་དེ་ལ་དར་ཚོན་སྒྲ་ལྟ།

ཡེ་མ་ལྟ་མོ་ སྤྱིང་གི་སངས་སངས་ཀྱི་ སྤྱིང་ལ་སངས་པའི་དབྱེ་བ་དུ་ལ་རྒྱུ་ཡིན།  
 གཟེར་གཅིག་ལ་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལ་བཞུགས་པ་འདྲ།  
 གཟེར་གཉིས་ལ་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། རྒྱལ་སྤོན་བཀའ་ཁྲི་ས་ཚུགས་པ་འདྲ།  
 གཟེར་གསུམ་ལ་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། འུ་སྤྱུང་གསུམ་མཚོ་མཐའ་བསྐྱར་བ་འདྲ།  
 གཟེར་བཞི་ལ་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། མཁའ་དཀར་པོ་ཅིག་གཞི་སྒང་པ་འདྲ།  
 མགོ་ཐོར་ལ་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། རི་མགོ་གངས་ཀྱི་ཡུག་པ་འདྲ།  
 དཔའ་ཐང་སྤྱོད་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། རྩོད་པོའི་འདབ་མ་བསྐྱན་པ་འདྲ།  
 ཡས་འཁོར་ཡར་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། བ་སྒྲ་མའི་སྒོ་མ་ཐག་བསྐྱར་བ་འདྲ།  
 མས་འཁོར་མར་ལ་བྲམ་མ་ཡོད། དམན་ཆུང་བྱེ་བྱིམ་བཟོ་བྱེན་པ་འདྲ།  
 གྱི་འདི་ནས་མཐོ་གང་སྒོན་མཛད་ན། རྩོ་མེད་ངར་མེད་མཐོ་གང་ཡོད།  
 གྱི་འདི་ནས་མཐོ་གང་སྒོན་མཛད་ན། རྩོ་ཆེན་ངར་ཆེན་མཐོ་གང་ཡོད།  
 གྱི་འདི་ནས་མཐོ་གང་སྒོན་མཛད་ན། གཙོ་ཆེད་རུས་ཆེད་མཐོ་གང་ཡོད།  
 གྱི་འདི་ནས་མཐོ་གང་སྒོན་མཛད་ན། བ་ཐ་བྲག་བདུང་མཐོ་གང་ཡོད།  
 གྱི་ཟིང་པར་སྒོན་ན་འབར་པ་ཡིན། གཞོན་པའི་ཨང་བཅོད་མེ་རུ་འབར།  
 གྱི་འཕྲེང་ལ་གཡུག་ན་གཙོད་པ་ཡིན། སྤང་དབྱེ་པོའི་སྤྱིང་བྲག་གཙོད་པ་ཡིན།  
 གྱི་ས་ལ་བཞུགས་ན་སྤྱིང་པ་ཡིན། སྤང་དབྱེ་པོའི་སྤྱིང་བྲག་སྤྱིང་པ་ཡིན།

## གྱི་ཅེད།

གྱི་འདི་དང་གཞན་གཉིས་འདྲ་ས་མེད། ཐོར་ངས་མགར་ར་སྤྱན་བདུན་གྱིས་བདུང་།  
 སྤྱིང་ལྷ་ཡི་མགར་ར་དར་པོ་དང་། བར་བཅན་གྱི་མགར་ར་དར་པོ་དང་།



འོག་ལྷ་ཡི་མགར་ར་ངར་པོ་གསུམ། ངར་པོ་གསུམ་གྱིས་དར་རྒྱང་བཀུག  
 ངར་རྒྱག་ས་རྒྱ་མཚོའི་གདོང་ལ་བྱས། ངར་རྒྱ་དེ་པོ་བརྒྱ་ལ་བྱས།  
 ངར་རྒྱ་གན་པའི་བྲག་ལ་བྱས། ངར་མ་ཡག་མོ་དེ་ནས་བྱུང་།  
 འགོ་འདྲན་དཔོན་པོས་གནང་བའི་དཔའ་ཐང་མགོན་པོ་བྲག་གསུམ།  
 ཕྱི་ཡི་དགའ་བོ་བརྒྱལ་དུས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
 ཅ་བའི་བྲ་མས་གནང་བའི་ཆོས་ལ་དམ་ཆོས་ཤུཌ།  
 སྤེ་མ་བར་དོ་བཞག་དུས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
 ཡང་ཆེན་པ་མས་གནང་བའི་བ་མོའི་གྲ་དཀར་རྒྱང་།  
 ཉག་ཕྱན་མདའ་མོ་གདོང་དུས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
 ཡུམ་ཆེན་ཨ་མས་གནང་བའི་གོས་ཆེན་དམར་པོའི་ཕྱར་བྱབས།  
 རང་གི་གཉེན་འཁོར་རྩོང་དུས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
 རོ་རོ་མེང་པོས་གནང་བའི་རྒྱ་གྲི་རྒྱར་མ་སྒྲིན་དུག  
 སྤྱོགས་བཞིའི་དགའ་བོ་བརྒྱལ་དུས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
 ཆོ་གྲོགས་བཟང་པོའི་གནང་བའི་མོར་གདུབ་དམ་པ་འབྱར་བ་སྒྲིལ།  
 གཞོན་གཞོན་མང་པོ་འཛོམས་དུས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་།

དེ་ནས་དགའ་གཡགས་པ་བཅག་ནས་དགའ་གྱི་ཆེར་སྒྲོན་ན། ལུ་རས་ཨ་ཡ་ནས་མོས་བཏང་  
 མོང་། དགའ་གཡག་པ་གཡས་པ་བཅག་མོང་།

འོ་རེའི་ལུང་པའི་ཤུ་ཞིག་ན། གངས་རི་དཀར་པོ་མཐུལ་ཤུལ་བ་འདྲ།  
 གངས་རི་དཀར་པོ་མཐུལ་ཤུལ་བ་མིན། ཅ་བའི་བྲ་མ་དཔུ་ཞུ་མནངས་པ་འདྲ།

འོ་རེའི་ལུང་པའི་བྱང་ཕྱོད་ན། རྩ་རི་དམར་པོ་མཐུལ་ཕུལ་བ་འདྲ།  
 རྩ་རི་དམར་པོ་མཐུལ་ཕུལ་བ་མིན། བྱ་བཅུན་འཛོམས་པ་ཚོར་ར་ཚོར་པ་འདྲ།  
 འོ་རེའི་ལུང་པའི་གར་ཕྱོད་ན། གཡའ་རི་ཕྱོན་པོ་འཁོར་གསུམ་སྒྲོར་བ་འདྲ།  
 གཡའ་རི་ཕྱོན་པོ་འཁོར་གསུམ་སྒྲོར་བ་མིན། གཞོན་ང་ཕྱ་རང་ཕོགས་ཁྱོན་པ་འདྲ།  
 འོ་རེའི་ལུང་པའི་སྒྲོ་ཕྱོད་ན། སྤང་རི་སེར་པོ་ཉི་མ་ཤར་བ་འདྲ།  
 སྤང་རི་སེར་པོ་ཉི་མ་ཤར་བ་མིན། ས་མ་བཟང་རོ་བྱ་ཕྱག་འཛོམས་པ་འདྲ།

## བཏ་ཤིས།

གཞོན་པ་ཚོ། ཟླ་མའི་གདན་ས་རེད། བཀྲིས་མདུང་དར་ལ་ཤིགས།  
 གཞོན་པ་ཚོ། དཔོན་པོའི་གདན་ས་རེད། བཀྲིས་མདུང་དར་ལ་ཤིགས།  
 གཞོན་པ་ཚོ། ས་མའི་གདན་ས་རེད། བཀྲིས་མདུང་དར་ལ་ཤིགས།  
 འདི་ནས་གྱི་ཅེར་ཅུམ་པ་འབྱེར་ཏེ་བཀྲིས་ལེགས་པར་གསེལ་ནས་དཔའ་བྱང་གི་གུབས་ནང་  
 ལ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ཏེ་བརྒྱུགས་དགོས་སོ།

## ཅེད་སྒྲ་མ་བྱ།

མ་བྱ་རྒྱ་གར་ཤར་ལ་ཕྱོན་ཟེར་ན། སྒྲོ་མ་དོངས་བུམ་པ་ལ་ཞོག  
 བུམ་པའི་ར་རྒྱུན་ལ་དགོས། སོག་པོ་སོག་ཡུལ་ལ་ཕྱོན་ཟེར་ན།  
 སོག་ཆས་གཞོན་པ་ལ་ཞོག གཞོན་པའི་སྤུམ་བཟོ་ལ་དགོས།  
 ཀོང་རོ་ཀོང་ཡུལ་ལ་ཕྱོན་ཟེར་ན། ཀོང་སྤྱ་གཞོན་པ་ལ་ཞོག  
 གཞོན་པའི་སྤུམ་བཟོ་ལ་དགོས།

## སྒྲིབ་འཛིག

མ་བྱ་ལོག་འགྲོ་ལོག་འགྲོ། ལྷ་གར་ཤར་ལ་ལོག་འགྲོ།

མ་བྱ་སྒྲིམ་སའི་སྒྲིམ་ཡུལ། ལྷ་གར་ཤར་ནས་ཡིན་ནོ།

མོང་གསལ་གྱི་གནས་ཅེནི་གནང་སྒྲིན་གནང་སྐབས་སམ་མངལ་དར་སྒྲོན་ཆར་པའི་རྗེས་སུ་

བྱུགས་རྗེ་ལོགས་འབུལ་ཚུལ་དུ་འབྲུབ་སྲིལ་ཡོད་པ་རེད།

## ཕུ་ཁྱུག་གཡང་ཁྲུག

ཕུ་མོར་པ་ནི་སྒྲིན་པ་མེད། གཡང་མོར་པ་ནི་ཉམས་པ་མེད།

ཡུལ་ལ་དགའ་བའི་ཉི་མ་ཤར། ཉི་མ་འཇའ་ཚོན་སྒྲ་ཁྱ་ཤར།

ཕུ་མོར་པ་ནི་སྒྲིན་པ་མེད། གཡང་མོར་པ་ནི་ཉམས་པ་མེད།

ཡུལ་ལ་སྒྲིད་པའི་ཁྲ་སྒྲུ་ཤར། ཆེས་ཆེན་པོའི་ལྗེ་ཁྲ་སྒྲུ་ཤར།

ཕུ་མོར་པ་ནི་སྒྲིན་པ་མེད། གཡང་མོར་པ་ནི་ཉམས་པ་མེད།

དགའ་ལ་སྒྲིད་པའི་ཡུལ་ལྷང་འདིར། ཕུ་གཡང་མི་འགྱུར་བཞིས་མོག

## ཆས་གོས།

༥ སྒྲིམ་པ་ནམས་ལྷ་མོ་སེར་ཆེན། རྩ་རྩ་གཡས་ལ་གཡུ་དང་གཡོན་དུ་ཨ་

ལོང་། སྒྲིལ་གཟེ་ཕྱེང་། ག་ག་ལ་གཏུ་ཆེན་པོ། འོག་འཇུག་དཀར་པོ། ཕུ་པ་

ཁོས་ཆེན། ལག་པ་གཡས་ཀྱི་མཐེ་པོང་ལ་ག་ཀྱང། གཡོན་གྱི་ལག་ངར་ལ་ཨོང་  
 བཞགས། རྟེན་ངར་དཔའ་ཐང་མཐོ་པོ་ཁྲག་སུམ་དང་། མདའ་གཞུ། རོང་  
 པ། རྩ་ལྟག་སྟེན་ཁོས་ཅག་པོ། རྩམ་སྟུ་མ་བཅས་ཡིན་ཀྱང་གཞས་དཔོན་གྱི་  
 སྟུ་པའི་རྩང་ལ་རྟེན་བཞེགས། དཔང་གདན། ར་བརྟུང་གི་ཞུ་མོ་མེར་ཆེན་འདྲིམ་  
 བོ་སོགས་ཡིན།

བུང་མེད་རྣམས་ལ་གཙང་གི་སྤྲུག་རྩ་རྒྱུ་གསེར་གྱི་གཡུ་གདན།  
 རྩེ་ལ་གཡུ་དང་གྱི་རུ་རྩོ་མེལ་གྱི་རྩེ་བདགས། སྟུ་པ་སྟུ་སྟུ་དང་རྟེན་བཞེགས་  
 ཐིག་མ། རོག་འཇུག་དགར་པོ་དང་དམར་པོ་གཉིས་བཞེགས། དཔང་གདན་  
 རྩ་ཆེན། རོམ་པ་སྟུ་པ་རིལ་དང་མཐིལ་གཉིས་མ་གང་རུང་། ལག་དྲུ་ཁ་དར་  
 ལ་མེད་དང་། མདའ་དར་བཅས་སོ།

### མཆན་པུ།

༡ བྱེ་ལོ་ ༡༧༩༡ ལོར་ཐུན་རྩ་རྟོར་རྒྱལ་གྱིང་གཞིས་ཤོང་དང་པོའི་མང་  
 ཡོད་དགའ་གངས་ ༥༩ ཟེན་པའི་ལས་ཆ་སྟོལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས་པོད་གཞུང་  
 རྩོམ་གར་གྱིས་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་བཞུགས་སྤར་རྩ་རམ་ས་ལར་གདན་ཞུས་  
 གི་སྤྱོད་རྒྱལ་གཞས་སྟོབ་འབྲིད་གནང་དགོས་པའི་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་དོན་ལྟར་ཁོང་  
 བོས་དགའ་སྟོབས་དང་ཞུར་པའི་སྟོན་མ་འདི་གའི་བྱོ་བ་རྣམས་ལ་བུམ་པ་གང་  
 སྟུལ་གྱི་དཔེ་བཞིན་དུ་སྟོབ་འབྲིད་གནང་བའི་འབྲས་ཤུར་ལོ་དེའི་ཕྱི་ཟླ་ ༥  
 ཆེས་ ༦ རྟེན་གངས་ལྗོངས་པོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་  
 འབྲིད། རྒྱལ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མངའ་བདག་རྩ་བཅས་སྲིད་ཁྱིའི་གཙུག་  
 རྒྱན་ཡགོང་ས་རྩ་མིའི་རྣམ་འདྲེན་ཡསྐབས་མགོན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་

མཁུ་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གསུང་དང་འགྲོ་བའི་མགོན་པུང་དུ་སྐྱེ་  
 བཟུངས་ནས་དགུང་གྲངས་ ༡༦ ལ་ཐེངས་པའི་མཁུ་ཅིང་འབྲུངས་སྐར་དུས་  
 ཆེན་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཉིན་པོར་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་གསེག་ནས་གངས་ཅན་གྱི་དྲ་  
 བསྐོར་གི་ཐང་ཆེན་དུ་གཟིགས་སུ་འབྲུལ་ལམ་ཞུས་པར་ཡགོང་ས་སྐྱེངས་མགོན་  
 ཆེན་པོ་མཆོག་དབུས་པའི་གཟིགས་མེ་བ་མེར་སྐྱེལ་དེ་ཅིག་ཐུགས་དཀྱུས་མཆོས་  
 ཆེན་པོ་དུང་བ་མེད།

ཡང་སྒོས་ད་ལྟའི་འབྲུབ་སྟོན་འགན་འཛིན་སྐོབ་ཐང་བསམ་གཏན་ལགས་  
 སྐབས་དེ་དུས་གྲོ་པ་ཅན་པ་ཡིན་ཅིང་། ཁོང་ནི་ཆོས་དཔྱད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡང་པའི་ཁར་  
 རང་མེད་རིག་གཞུང་ལ་མེས་པོ་གཏོང་ནས་དཔྱད་ས་ཡོང་གཟིས་དག་ཅན་གྱིས་  
 སྒོར་འབྲིང་གནང་བ་དེ་དག་དྲུང་བཙོན་ཆེན་པོས་སྤང་བ་མ་ཟད་གཞན་ཆེག་ཡང་  
 ལོ་ཁས་དང་བཅས་པར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ནས་ད་བར་གཅེས་གཏུར་གནང་འདུག་  
 དེར་བཞུན་ཁོང་གིས་གཅེས་གཏུར་གནང་བའི་གཞན་ཆེག་དེ་དག་གཞི་རྩར་བཞག་  
 ནས་བལ་ཡུལ་ལྷ་མོ་ཆོས་ས་པའི་ནང་ཡོད་སྡོམ་རྩལ་གཞན་པ་ཆེ་མོང་ལྷག་  
 པ་ལགས་དང་མཉམ་དུ་སྤྲུལ་དག་ཐེར་བཟང་བ་མ་ཟད་ཁོང་བརྒྱད་ས་བལ་ཡུལ་  
 དུ་སྡོམ་རྩལ་གཞན་ཆོགས་པར་གཞན་དེ་བཞུད་གཞེད་དུ་བསྐྱར་བ་ཡང་དོན་  
 སྟོན་ཐུང་། ལྷག་དོན་པོས་ཏུ་བསམ་སྤྱིན་པ་དངོས་ཐུབ་རང་སྒོར་ལོ་གསར་པའི་  
 ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་བལ་ཡུལ་དུ་གཏུང་ནང་པའི་ཡུལ་གཞན་སྒྲིར་གྱི་ལས་དོན་  
 ཆེད་གཉེར་གྱི་དུས་ཆེད་ཐུང་ཐུང་དེའི་ནང་སྡོམ་རྩལ་བ་དར་རྒྱས་ལགས་དང་  
 གཞན་དཔོན་གལག་པ་དོན་ལགས་དེ་མཇུག་གྱི་སྡོམ་རྩལ་གཞན་སྒྲིར་ལ་བཀོ་  
 སྒོར་ཞུས་ཏེ་གཞན་དེ་བ་འདི་བཞིན་ཁུངས་ལུན་སྐྱས་དག་ཡོང་བའི་དོན་གཉེར་  
 ཐུས་པ་ཡིན་ནོ།

# མེར་དམག་ཤོ་བདུང་གི་བྱུང་རབས།

༥ དེ་ཡང་ཐོག་མར་མེར་དམག་ཤོ་བདུང་ཞེས་པའི་མིང་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༦༢༧  
 ལོར་པོད་ཀྱི་མངའ་རིས་ཕྱོགས་སུ་ལ་དྲགས་ཀྱིས་པོ་བདེ་ལོགས་ནས་ཀྱིས་  
 དཔུང་འདུག་བྱས་ནས་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་གཙོན་ཆེ་ཡང་ཡང་བྱས་པ་མ་ཟད། ས་  
 དགའ་དང་ཐོ་བཤོད་ཕྱོགས་སུ་འདྲ་བར་བསེག་བྱུང་བར་བརྟེན་པོད་གཞུང་ནས་  
 དོན་ཚུན་དེའི་ཐོག་ཅིས་བསྐྱོར་བ་དང་། ལྷ་སྤེལ་ལུང་ཞུས་པར་མི་བྱ་མིག་ཅན་  
 ཞིག་ལ་དག་དེའི་འདུལ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལས་དེ་མིན་མི་རྒྱ་གཉིས་པན་མེད་དུ་འགྱུར་  
 རྒྱ་ཡིན་པའི་ལུང་བརྟན་ལྟར་པོད་གཞུང་ནས་མི་བྱ་མིག་ཅན་དེ་པོད་ཀྱིས་བྱུང་ས་  
 སུ་བརྟན་གཙོན་ཀྱི་གཙང་བཀྲིས་ལྷན་པོར་རབ་དུ་བྱུང་བའི་དོང་ཐའི་ཇིའི་སྐས་  
 དགའ་ལྷན་ཆེ་དབང་ལྷ་བདེ་བྱ་མིག་ཡིན་པ་ངེས་ཤེས་བརྟེན་ནས་དམག་ལ་འགྲོ་  
 དགོས་པའི་བཀའ་བསྐྱུལ། དེའི་ཆེ་དགའ་ལྷན་ཆེ་དབང་གིས་ཆོས་ཁྲིམས་པའི་  
 ལས་འཁུར་(དགོས་ཤིང་) ཤེད་མུས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ལུལ་ཏེ་རང་ལོག་གྲ་གར་བརྒྱ་  
 པོད་དམག་གི་དཔུང་བརྟོན་དུ་མེར་དམག་འབྲིད་དེ་རང་པའི་བརྟན་སྤེད་བདེ་  
 ཐབས་སྤྲད་དང་སྒྲང་གི་གཡུལ་ས་ངོ་མར་ཡེབས་ཏེ། མངའ་རིས་ཕྱོགས་སུ་ལྷགས་  
 འཁྱོར་ཟིན་པའི་ལ་དྲགས་ཀྱི་དམག་དཔུང་ནམས་མཐར་བསྐྱོད་བཏང་ནས་རིམ་  
 བཞེན་ཀྱིས་ཐོབ་པ་མ་ཆད་ཕྱི་ལོ་ ༡༦༤༣ ལོར་དགའ་ལྷན་ཆེ་དབང་དཔུང་  
 དང་བཅས་པ་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཀྱིས་སྤེལ་འཁྱོར་ནས་པར་རོལ་ལས་ནམ་པར་ཀྱིས་  
 ཏེ་མེད་གཉིས་སྒྲིམ་ཡོད་པའི་ལ་དྲགས་ཀྱིས་པོ་བདེ་དཔལ་མཁར་ཕྱག་དུ་བཞེས་སོ།  
 དེའི་དུས་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཀྱིས་སྤོན་ནམས་ནི་ཏེ་མུར་སྤང་བུ་པའི་སར་ཤོས་

པ་དང་། སྒྲིལ་ཀྱལ་ས་པོད་པས་བདག་བརྩུང་བྱས། ལ་དྲགས་པས་ཁ་ཆེའི་  
 ཀྱལ་པོ་ནི་འོ་ལ་རོགས་ལམ་ཁྱས་ཏེ་དམག་འབྲིང་ནས་དཔེ་ཐུབ་དུ་ཡོད་པའི་  
 པོད་པའི་སྒྲར་གཏོར་ཞིང་། པོད་དམག་མང་པོ་འདུས་ནས་གསྐྱེར་ལ་བཙོན་  
 དུ་འབྲིང། སྒར་ཡང་སྒྲེ་རུ་དམག་འདུགས་བྱུང་བས་ལ་དྲགས་དང་། ཁ་ཆེའི་  
 དམག་དཔུང་པོད་པས་ཡམས་ཉེས་བདང་། སྐབས་དེ་དུས་འབྲུག་པ་ཐམས་ཅད་  
 མཆིན་པ་མི་ཡམ་དབང་པོས་བར་ཆིངས་མཛད་གཤིས་ ལ་དྲགས་ཀྱལ་པོས་  
 དགའ་ལྷན་ཆོ་དབང་གི་ཞབས་ལ་ཡུག་འཆལ་དུ་ཡོང་བ་མ་ཟད་ལྷ་སར་བདེ་ལྷན་  
 གྱི་བྱ་དང་། ཨོ་འོད་དུ་ཆོ་པོ་བྱ་གདེར་ལ་ཡུལ་གཤིས། གསོལ་སྐལ་དུ་སྒྲེ་  
 དང་། དཔེ་ཐུབ། བྱི་ཅེ་སོགས་མཁར་གཞིས་གནང་། ལ་དྲགས་ཆོས་ཀྱལ་  
 རྩིང་ཁྲངས་ཀྱི་རྒྱད་པ་རྩོ་བཟང་པར་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཀྱལ་པོར་བསྐོས་ཤིང་རང་སྒྲེ་  
 རང་སྲུང་ཁྱ་རྒྱ་དང་། པོད་གཞུང་ལ་གུས་འདུད་ཁྱ་མི་ལོ་སྐྱག་པ་ལོ་རྒྱར་པོད་  
 ཀྱི་ཀྱལ་ས་རྩ་སར་བཅར་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་མནའ་གན་བཞེས་ཏེ་དགའ་ལྷན་ཆོ་དབང་  
 དཔུང་དང་བཅས་པས་མངའ་རིས་སྒོར་གསུམ་དབང་དུ་བརྩམས་ནས་པོད་ཡུལ་  
 ཡོངས་རྫོགས་གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་བྱང་པའི་གདམ་སྒྲུང་དར་འཕྱར་གྱི་དགའ་རྩོན་  
 ལ་མེར་དམག་ཆོས་དགའ་པའི་བྱོ་བརྩུང་རྒྱུད་པའི་ལྷ་སྒྲུང་པར་མེར་དམག་བྱོ་བརྩུང་  
 ཞེས་པའི་མིང་དེ་ཐོག་པའི་གསུང་རྒྱན་འདུག

དེའི་ཆོ་དགའ་ལྷན་ཆོ་དབང་ལ་པོད་གཞུང་ནས་བྱ་དགའ་བདག་རྒྱུ་  
 དུ་བཀྱིས་རྒྱན་པའི་ནང་གཟིམ་ཁང་ཞིག་གནང་བ་དང་། ཁོང་གི་ཨ་ཅེ་བཞུགས་  
 ས་མེར་ཆེན་བྱང་ཁང་ཞེས་དཀོན་པའི་སྒྲིང་གི་ཕྱེ་ལོགས་སུ་ཁང་པ་ཞིག་གནང་  
 བ་རེད། དགའ་ལྷན་ཆོ་དབང་གིས་དམག་རོགས་སུ་འབྲིད་པའི་མེར་དམག་  
 རྣམས་དམག་དུས་སྐབས་མི་བསད་ཁྲག་སྒྲོར་གྱི་ལས་སུ་ཞུགས་པའི་དབང་གི་

དགོན་པར་སྒྲིག་ཞུགས་བྱ་བ་བས་བྱའ་བས་ཁོང་ཚོར་འཆོ་རྟེན་གཞིས་ཀ་ཅེ་བྱ་  
 མཚོ་གར་གྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ས་ཁང་ས་ཁིང་བྱ་ཆེ་གནང་ནས་ས་ཁུལ་དེའི་མིང་ལ་  
 སེར་དམག་དག་འདུལ་ཞེས་པའི་མིང་དེ་བདག་ས་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཚོའི་གཞིས་  
 རྟེན་ལ་བཅའ་ཁུལ་འཇུག་མི་དགོས་པར་ཁུལ་དོད་དུ་གཞུང་གྲུའི་མཛད་ཆེན་ཁག་  
 ལ་བྱོ་བརྟུང་གཞིགས་འདུལ་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱ་ན་སློལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༧ བར་དུ་  
 གནས་ཡོད་པ་རེད།

གོང་དུ་བཅོང་པའི་སེར་དམག་བྱོ་བརྟུང་ནི་གཡུལ་ལས་རྒྱུ་པར་བྱལ་  
 པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་ཅིས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གནས་བབས་མཐོ་པོར་སྒྲིབས་ཡོད་  
 པར་བརྟེན། པར་ཆེན་སྤྱི་བྲང་ལུ་པ་བློ་བཟང་ལེ་ཤེས་ཀྱིས་( ༡༦༦.༡.༡༧.༣༥ ) ལེགས་  
 བཅོས་གནང་སྟེ་ཨ་ར་བཅིས་པའི་བྱོང་མི་གུང་ས་བཅུ་བརྟུན་གྱིས་གཞིགས་འདུལ་  
 ཞུ་བྱུ་སློལ་གཏོད་མཛད་འདུག

དེ་བཞིན་པར་ཆེན་སྤྱི་འབྲང་བཅུ་པ་འབྲིན་ལས་རྒྱ་ན་བྱུ་བཅོས་ཀྱི་བྱལ་  
 མཚན་ ( ༡༧.༡༧.༡༧.༤༧ ) མཚོག་ནས་ཀྱང་སེར་དམག་བྱོ་བརྟུང་ལ་སྡེང་  
 འཛོགས་ཆེན་པོས་དུས་བསྟུན་ལེགས་བཅོས་དང་སྒྲུག་ས་མི་ཉམས་ཁོང་འཕེལ་  
 གྱི་གཅེས་འཛོན་གནང་བར་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༦ ལོར་བཀའ་མགྲོན་མ་ཡ་ཡིས་དབུ་  
 འབྲིད་པའི་བོད་ཀྱི་འབྲུབ་སྟོན་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་བྱ་ནག་དུ་གཏོང་གནང་བའི་ཁོངས་  
 ལུ་སེར་དམག་བྱོ་བརྟུང་འདེམས་སྒྲུབ་བྱུང་ནས་རྒྱུ་ས་པེ་ཅིང་ནང་སྐད་གཤམ་  
 ཆེ་ཤེས་ཀྱི་ **ཐན་ཅིང་རྒྱུས་ཀྱང་** ཞེས་པའི་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་བྱོ་པ་མི་གུང་ས་  
 ༧ འབྲུབ་སྟོན་བྱས་ནས་དོད་བྱ་མ་འདེས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་མངོན་ར་གསལ་  
 པོར་སྤྱད་ཡོད་པ་རེད།

ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༦ ལོར་བྱ་བ་ར་གཞུང་དང་བྱང་རྒྱུ་བཅོན་པའི་ཚོས་



ཆོགས་ནས་ཡུལ་བ་ཡལ་སྐུ་གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏང་དོན་བཞིན་  
 ལོ་ངོ་ལྔ་ཟླ་ ༡༡ ཆེས་ ༡༧ ཉིན་ཀྱང་གཉི་ཀྱུ་ལ་ས་ཁྲི་ལི་གསར་པར་ཞབས་  
 མོར་ཁོད་ཅིང་། ཆེས་ ༡༨ ཉིན་གྱི་བཏག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་སྐུ་  
 ཟུང་འདས་ཀྱི་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་འཁོར་པའི་དྲན་གསོའི་དུས་ཆེན་ཐོག་ཡེ་ཤོང་  
 ས་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ལྟ་སར་ཀྱི་མེས་བཟོས་པའི་གསུངས་བཤད་  
 དེ་མ་གནང་བར་ཡེ་ཤོང་ས་ཆེན་པོ་རང་གི་དགོངས་འཆར་གསུངས་བཤད་གནང་  
 བ་མ་ཟད། ཡེ་ཤོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་པོ་དབུས་པའི་སྟོན་འཁོར་རྣམས་ཀྱི་གར་  
 འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ནང་པའི་གནས་ཆེན་ཁག་ཞིབ་མཛུལ་ཐོག་གནང་རབས་  
 ཀྱི་གར་གྱིས་བཟོ་བཀོད་རིག་ཅུལ་རྣམས་དང་། དེང་དུས་རིག་གསར་འཕཻལ་  
 ཆས་སྟོག་བང་དང་། བཟོ་བྱ་ལ་སོགས་གཞིགས་ཞིབ་གནང་པའི་སྐྱབས་སུ་བོང་  
 ནང་ཀྱི་མེས་དྲག་གོན་གྱི་དང་པའི་གནས་ཚུལ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཇི་ཞན་ཇི་སྐུ་དུ་  
 འགྲོ་གི་ཡོད་ཀ་གིས། ཀྱི་གར་ནང་སྟོན་བོད་ཀྱི་བདེན་དོན་ཆོགས་པའི་འཇུག་  
 མེ་ཆོས་ཁྲི་ལིར་བཀའ་ཤག་རྣམས་ཀྱིས་སར་བཅར་ཏེ། ལོ་ངོ་ལྔ་ཟླ་ ༡༡  
 ཆེས་ ༡ ཉིན་འཁོད་པའི་ཀྱུ་ལ་སྟོན་མཆོང་འཁོད་སྟན་ཞུ་དང་བཅས་ལྟ་རབ་  
 བོང་ནས་ཀྱི་མི་འཁོར་དྲག་ལས་གྱེད་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཕྱིར་འཐེན་མ་བྱུང་བར་  
 ཡེ་ཤོང་ས་མཆོག་ཀྱི་གར་ས་ཐོག་སྐུ་བཞུགས་གནང་བུལ་པ་སོགས་ཞུས་པར་ཡེ་ཤོང་  
 ས་མཆོག་ནས་སྟིང་སྟོབས་ཞུས་པ་མེད་པའི་ཐོག་གངས་ཅན་གྱི་སྡེ་ངས་འདི་རང་  
 གིས་སྟོང་ཡུལ་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཅན་པོ་བདག་གིར་བཞེས་ཏེ། ད་  
 དུང་ཀྱི་ནག་གུང་བྱང་ཏང་ལ་མེས་འཆོག་མེར་གཏུག་མཛད་དེ་ཞི་བདེའི་ཐོག་ནས་  
 རང་གི་ཡུལ་དང་། རང་གི་མི་མང་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁྲི་ལི་གསར་  
 པ་ནས་རང་ཡུལ་དུ་ཆིངས་ཞལ་བསྐྱར་ཏེ། ལོ་ངོ་ལྔ་ཟླ་ ༡༡ ནང་ཡེ་ཤོང་

ས་མཆོག་དངུས་པའི་རྟོན་པའོར་ནམས་ཀ་ལོན་སྤྱག་ཏུ་ཞབས་སོར་པའི་ཆེ་དུས་  
 ཀ་སྤྱག་ཏུ་བཅའ་བཞུགས་རང་རིགས་ཤོ་པའི་སྤྱིད་སྤྱག་ནས་ཨ་ར་བ་བགྱིས་སྤྱན་  
 པའི་གྲ་ལོག་རྩེ་དུང་ལགས་གཙོ་བོར་ཡུར་པའི་མི་གངས་ ༡༩ ལས་ཐུབ་པའི་  
 སེར་དམག་ཤོ་བདུང་གཟིགས་འབྲུལ་ཞུས་ནས་ཡ་རྒྱལ་བདག་ཤེས་པའི་མཆོད་རྗེ་དུ་  
 ཡུར་པོད་པ་དུས་དེར་སང་ཡང་སྤྱིག་བརྟན་ནང་གཟིགས་སྤྱོད་ད།

ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་པོད་གཞུང་སྒྲོམ་གར་གྱི་ཤོ་པ་ཆན་གཞོན་  
 ཆོས་བགྱིས་སྤྱན་པའི་དགེ་འདུན་པ་པར་སྤྱུ་སྤལ་བཟང་ལགས་ཀྱི་མདུན་ནས་ལོ་རྒྱུས་  
 ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟན་པའི་རང་པོའི་རྩ་ཆེའི་སེར་དམག་ཤོ་བདུང་རི་མ་རི་བཞིན་སྤྱང་  
 བཙོན་ཞུས་ཏེ། ལོ་དེའི་ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཆོས་ ༦ རྟེ་གངས་རྫོང་ས་པོད་རྒྱལ་ཁབ་  
 ཆེན་པོའི་ཆོས་སྤྱད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་ལ་སྤྱི་རོར་ཡོང་ས་ཡ་སྤྱབས་མ་གོན་ཆེན་  
 ཤོ་མཆོག་བརྟན་དང་འགྲོ་བའི་མ་གོན་དཔུང་དུ་སྤྱོ་བརྟམས་ནས་དགུང་གངས་  
 བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བརྒྱད་ལ་སྤེབས་པའི་སྤྱིའི་འབྲུངས་སྤྱར་དུས་ཆེན་ཁྲུང་པར་ཅན་གྱི་  
 ཉིན་མོར་བཞུགས་སྤྱར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་བཙན་ཤོ་པ་པོད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་  
 བརྟེན་ནས་གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་ཀྱི་ཐང་ཆེན་དུ་གཟིགས་འབྲུལ་ཞུས་པ་ནས་  
 བཟུང་རང་པོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་རྩ་ཆེ་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཏུ་འང་སེར་དམག་  
 ཤོ་བདུང་འབྲུབ་རྟོན་ཞུ་ཞུས་སྤྱོ་མཆོས།

## དབུད་གཞིའི་དཔེ་ཚོ།

ཡོགང་ས་མཆོག་གི་མཇེད་ནམ་ལོས་ཀྱི་ཡུལ་དང་རོས་ཀྱི་མི་མང་།

ནོར་གླིང་རང་དབང་གསར་བང་ ༡༩༦༩

རྩེ་མྱིད་སངས་རྒྱལ་མཆོས་མཛད་པའི་མིག་ཡིད་རྩ་བའི་དགའ་སྟོན།  
 བོད་རྫོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་ ༡༩༩༡  
 ཞུ་སྐབ་པ་དབང་རྩལ་བདེ་ལྷན་གྱིས་མཛད་པའི་བོད་བྱི་མྱིད་དོན་རྒྱལ་རབས།  
 བོད་གཞུང་གིས་རིག་པར་ཁང་ ༡༩༩༢  
 བཟ་གིས་རབས་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་མར་ཡུལ་ལ་དྲགས་བྱི་སྟོན་རབས་གསལ་  
 བའི་མེ་ལོང་། རྩེ་མི་པར་ཁང་ ༡༩༩༩  
 ལ་དྲགས་རྒྱལ་རབས། བོད་རྫོངས་མི་མང་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་ ༡༩༩༢  
 བཟ་གིས་རྩལ་བདེ་ལྷན་སྐུ་ཉིད་ལགས་སུ་བཅར་བྱི་ཞུས་པ།  
 བལ་ཡུལ་དུ་ ༢༠༠༣་༡༠་༢༠

## རྩེ་གཞུང་།

ཁྱེད་མཆོད་པའི་ཡུལ་ལ་འགྲོ་བའི་གིས་ལུས་ལ་སྟོང་གོས་སྟོང་གོས་དཀར་པོ་  
 བསྐྱབས་པའི་ཐོག་དར་ཆོན་སྒྲ་ཁའི་དྲ་བ་དྲ་མྱིད་བཅའ་སྟོན་གིང་། མགོ་ལ་ཐོན་  
 པའི་འབག་དང་། རྩལ་རྩལ་། རྩལ་པར་བརྩུ་དུག་ཡིང་གང་། རྩལ་པར་རྩལ་  
 རྩལ་ལོ་བཅས་ཀྱི་ནས་ལག་པར་དར་དཀར་པོས་དཀྱིས་པའི་རྩལ་ལོ་འགྲོ་བའི་  
 རྩལ་ལོ་དར་བྱི་མེ་དོག་ཡིད་པ་བསྐྱབས་ནས་རྩལ་རྩལ་ཆེང་ ༡༩༩ ༩༥༦ ༢༩༩  
 ༡༩༩༩༥༦༢ བརྩལ་བ་དང་བརྩལ་ནས་དོ་རྩལ་སྟོན་བཅའ་སྟོན་བརྩལ་བ་  
 དང་། རྩལ་ལོ་གནས་པོ་པ་རྩལ་སྟོན་སྟོན་ལྟོན་དེ་ཡང་སྟོན་དོ་རྩལ་དོན་  
 རྩལ་པོ་པ་རྩལ་སྟོན་དོ་རྩལ་སྟོན་དུ་འཁོར་བ་དང་། ཡུལ་ལ་དཀྱིལ་དུ་  
 བཞུགས་ཀྱིས་མཆོས་སྟོན་པོ་པ་རྩལ་སྟོན་ལག་ལྷན་ཅིང་། རྩལ་དང་བཅས་

པའི་ལག་པ་གཉིས་ཀ་ཕྱི་འབྱེར་གྱི་གནམ་ལ་གཉེགས་བྱལ་བ་དང་།

ཨ་ར་བས་བཤད་པ་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ། གཙང་སྡོད་པ་ཀྱིས་རྩུན་པོའི་  
མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་ལ་བྱོལ་ས་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ། ཞེས་པ་བཤད་པ་ཐུལ་  
བྱལ་བ་དང་། གྲོ་པ་ཆོས་རྩེ་མཆོད་ ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༥༧ གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢  
གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ ཐེངས་གཅིག་བརྟུང་བྱལ་མཆོམས།

གནམ་ཕྱགས་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ། རྩེ་མཆོད་ ༡ ༣ ༩ གཡོན་སྒྲོར་  
༡༣༩༤༥༦༢ གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ བརྩན་ནས་གྲོ་པ་ཆོང་མ་ཙམ་མཁར་  
ཐེངས་གསུམ་འཕགས་དགོས་པ་མ་ཟད་ལག་པ་གཉིས་ཕྱི་གཡུག་ནང་གཡུག་ཕྱི་  
གཡུག་བཙས་ཐེངས་གཉིས་འབྲལ་བྱལ་བ་དང་། རྩེ་མཆོད་ ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༥༧  
གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ གཡོས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ ཐེངས་གཅིག་བརྟུང་  
བྱལ་མཆོམས།

ས་བཙགས་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ། རྩེ་མཆོད་ ༡ ༣ ༩༡ གཡོན་སྒྲོར་  
༡༣༩༤༥༦༢ གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ བརྟུང་བ་དང་བརྩན་གྲོ་པ་ཆོང་མས་  
སོ་སོའི་གཡོན་ཕྱགས་སུ་འབྱེད་ལ་གོམ་པ་གསུམ་འཕགས་དགོས་པ་མ་ཟད་གོམས་  
རེར་ལག་པ་གཉིས་མདུན་ཕྱིགས་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་འབྱེད་ལ་ཐེངས་རེར་  
འབྱེན་དགོས་པ་བཙས་ཐེངས་གཉིས་འབྲལ་བྱལ་བ་དང་། རྩེ་མཆོད་ ༡༣༩  
༤༥༦ ༥༥༧ གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦༢ ཐེངས་  
གཅིག་བརྟུང་བྱལ་མཆོམས།

དག་འབྲུལ་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ། རྩེ་མཆོད་ ༡༣ ༩༤ ༡༣༩༤༥༦༢  
བརྟུང་བ་དང་བརྩན་ནས་གྲོ་པ་ཆོང་མས་སོ་སོའི་མདུན་དུ་རྒྱང་པ་གཡས་པ་བྱགས་  
ཆེན་ཐེངས་གཉིས་རྟལ་དགོས་པ་མ་ཟད་ལག་པ་གཡས་པ་མདུན་དུ་རྒྱང་དགོས་

པ་ང་། ལག་པ་གཡོན་མ་རྒྱལ་དུ་རྒྱུང་དགོས་པ་བཅས་ཐེངས་གཉིས་འབྲེལ་  
གྲུབ་དང་། ར་མཆིང་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥༩༧ གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥  
གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥ ཐེངས་གཅིག་བརྒྱུང་གྲུབ་མཆོམས།

ནམ་རྒྱལ་འབྲེལ་བ་ལ་ལྷ། ར་མཆིང་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥༩༧ གཡོན་  
སྒྲོར་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥ གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥ བརྒྱུང་བ་དང་བརྒྱུན་ནས་སྒྲོ་  
པ་ཚང་མས་སེ་སེའི་གཡོན་སྒྲོགས་སུ་འཕྲེད་ལ་གོམ་བཤོད་གསུམ་སྒྲོས་པ་དང་  
གོམ་བཤོད་རེར་ལ་ག་པའི་ར་རྒྱལ་ཅམ་མཁའ་འཕྲུར་བཞིན་དུ་སྒྲོར་གཟུགས་རེ་  
ཐེས་པ་བཅས་ཐེངས་གཅིག་འབྲེལ་གྲུབ་དང་། ར་དལ་བརྒྱུང་གི་ར་མཆིང་  
༡༣༩ ༩༥༦ ༥༩༧ བརྒྱུང་བ་དང་བརྒྱུན་ནས་སྒྲོ་པ་ཚང་མས་གཡས་སྒྲོགས་  
སུ་མ་གོ་དང་ལག་པ་འཕྲུང་ནས་སྒྲོ་སྒྲུ་འབྲེལ་བ་ལྷ།

ཡར་གྱི་གངས་རྩོད་མཐོན་པོ། བདག་དང་སེང་གེ་དཀར་མོ་ཡིན་ནོ།  
བདག་དང་སེང་གེ་དཀར་མོ། སེང་གེ་ལ་གཡུ་ར་ལ་རྒྱས་དུས།  
རོམས་སུ་ཆོག་པའི་འགྲོ་དོན་ཡོད་དོ། རོམས་སུ་ཆོག་པའི་འགྲོ་དོན།

ཉག་ཉག དེ་ནས་ར་མཐོགས་བརྒྱུང་གི། སོ་གཞོན་དག་པོ་བརྒྱལ་དུས་ལ་ནི་  
འདུག་ཟེར་ག་ལ་བརྒྱལ་ཡོང་། འདུག་ཟེར་ག་ལ་བརྒྱལ་ཡོང་། ཉག་ཉག་ཉག  
(ར་རྒྱལ་ར་རྒྱུ་ལ་ལྷ་དགོས་)  
སོ་གཞོན་གཉེན་མཆོན་སྒྲིངས་དུས་ལ་ནི་འདུག་ཟེར་ག་ལ་བརྒྱུངས་ཡོང་། འདུག་  
ཟེར་ག་ལ་སྒྲིངས་ཡོང་། ཉག་ཉག་ཉག  
རང་རིགས་ནམ་པའི་སྒྲི་ཆོགས་ལ་ནི་འདུག་ཟེར་ག་ལ་བརྒྱུངས་ཡོང་། འདུག་ཟེར་ག་  
ལ་བརྒྱུངས་ཡོངས། ཉག་ཉག་ཉག

དེ་ནས་རྩ་མཆིང་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥༥༧ གཡོན་སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧ གཡམས་  
སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧ བརྟུང་བ་དང་བརྟུན་ནས་བྱོང་ནམས་དེ་རེ་ཕྱོགས་བཞིར་  
བཞོས་ནས་གནས་བཅགས་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ།

ལྷོ་བྱང་བྱོ་པས་རྩ་མཆིང་ ༡ ༣ ༩ ༡༣༩༩༥༦༧ ༡༣༩༩༥༦༧  
བརྟུང་བ་དང་བརྟུན་པར་ལུ་བྱོ་པས་གནས་བཅགས་ཐེངས་གཉིས་འབྲུལ་བྱུང་  
པ་དང་། དེ་ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥༥༧ གཡོན་སྐྱོར་  
༡༣༩༩༥༦༧ གཡམས་སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧ ཐེངས་གཅིག་བརྟུང་བྱུང་པ་དང་།  
པར་ལུ་བྱོ་པས་རྩ་མཆིང་ ༡ ༣ ༩ ༡༣༩༩༥༦༧ ༡༣༩༩༥༦༧ བརྟུང་བ་  
དང་བརྟུན་ལྷོ་བྱང་བྱོ་པས་གནས་བཅགས་ཐེངས་གཉིས་འབྲུལ་བྱུང་པ་དང་། དེ་  
ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥༥༧ གཡོན་སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧  
གཡམས་སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧ ཐེངས་གཅིག་བརྟུང་བྱུང་པ་མཚམས་ས་བཅགས་  
འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ།

ལྷོ་བྱང་བྱོ་པས་རྩ་མཆིང་ ༡ ༣ ༩༡ ༡༣༩༩༥༦༧ ༡༣༩༩༥༦༧  
བརྟུང་བ་དང་བརྟུན་ནས་པར་ལུ་བྱོ་པས་སེ་སེའི་གཡོན་ཕྱོགས་བརྟུང་ས་བཅགས་  
འབྲུལ་བཞིན་དུ་པར་ལུ་བ་བརྟུང་གནས་རྩེས་བྱུང་པ་དང་། པར་ལུ་བྱོ་པས་  
རྩ་མཆིང་ ༡ ༣ ༩༡ ༡༣༩༩༥༦༧ ༡༣༩༩༥༦༧ བརྟུང་བ་དང་བརྟུན་ནས་  
ལྷོ་བྱང་བྱོ་པས་སེ་སེའི་གཡོན་ཕྱོགས་བརྟུང་ས་བཅགས་འབྲུལ་བཞིན་དུ་ལྷོ་བྱང་  
བརྟུང་གནས་རྩེས་བྱུང་པ་དང་། དེ་ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་ ༡༣༩ ༩༥༦ ༥༥༧  
གཡོན་སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧ གཡམས་སྐྱོར་ ༡༣༩༩༥༦༧ ཐེངས་གཅིག་བརྟུང་  
བྱུང་པ་མཚམས་དགྲ་འབྲུལ་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ།

ལྷོ་བྱང་བྱོ་པས་རྩ་མཆིང་ ༡༣ ༩༩ ༡༣༩༩༥༦༧ བརྟུང་བ་དང་

བརྩུན་ཅས་ཤར་རྒྱུ་ཤོ་པས་དགྲ་འདུལ་ཐེངས་གཉིས་འབྲུག་གྲུབ་པ་དང་། དེ་  
ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་། ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦  
གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦ ཐེངས་གཅིག་བརྩུང་གྲུབ་པ་དང་། ཤར་རྒྱུ་ཤོ་  
པས་རྩ་མཆིང་། ༡༣ ༩༤ ༡༣༩༤༥༦ བརྩུང་བ་དང་བརྩུན་ཅས་སྒྲོ་བྱང་ཤོ་  
པས་དགྲ་འདུལ་ཐེངས་གཉིས་འབྲུག་གྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་།  
༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦ གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦  
ཐེངས་གཅིག་བརྩུང་གྲུབ་མཆོམས་ནས་རྒྱལ་འབུལ་བ་ལ་ཞུ།

སྒྲོ་བྱང་ཤོ་པས་རྩ་མཆིང་། ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ ༡༣༩༤༥༦  
༡༣༩༤༥༦ བརྩུང་བ་དང་བརྩུན་ཅས་ཤར་རྒྱུ་ཤོ་པས་སོ་སོའི་གཡོན་སྒྲོགས་  
སུ་འཕྲེད་ལ་གོམ་བཤོང་ཐེངས་གསུམ་རྒྱག་བཞིན་དུ་གོམ་བཤོང་མེར་ལག་པའི་  
རྩ་རྒྱག་ཅམ་མཁར་འཕྲར་དེ་སྒྲོར་གཟུགས་བྲིས་ནས་ཤར་རྒྱུ་བརྩུང་གནས་རྩེས་  
གྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་། ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ གཡོན་སྒྲོར་  
༡༣༩༤༥༦ གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦ ཐེངས་གཅིག་བརྩུང་གྲུབ་པ་དང་།  
ཤར་རྒྱུ་ཤོ་པས་རྩ་མཆིང་། ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ ༡༣༩༤༥༦ ༡༣༩༤༥༦  
བརྩུང་བ་དང་བརྩུན་སྒྲོ་བྱང་ཤོ་པ་ཆོམ་སོ་སོའི་གཡོན་སྒྲོགས་སུ་འཕྲེད་ལ་གོམ་  
བཤོང་ཐེངས་གསུམ་རྒྱག་བཞིན་དུ་གོམ་བཤོང་མེར་ལག་པའི་རྩ་རྒྱག་ཅམ་མཁར་  
འཕྲར་དེ་སྒྲོར་གཟུགས་བྲིས་ནས་སྒྲོ་བྱང་བརྩུང་གནས་རྩེས་གྲུབ་པ་དང་། དེ་  
ནས་མཉམ་དུ་རྩ་མཆིང་། ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ གཡོན་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦  
གཡས་སྒྲོར་ ༡༣༩༤༥༦ བརྩུང་གྲུབ་པ་དང་ཤོ་པ་རྩམས་རིམ་བཞིན་ལོག་  
དུས་རྩ་མཆིང་། ༡༣༩ ༤༥༦ ༥༤༧ ༡༣༩༤༥༦ བརྩུང་བ་དང་རྒྱགས་ཨ་ར་  
བས་འབྲུག་ཉམས་དོང་པོས་མེར་དམག་ཤོ་བརྩུང་གི་མཛུགས་སྒྲུས་ནས་ལོག་པའོ།

## ཐོ་ཆས།

ལྷ་མ་ལྷ་པོ་དང་། ལྷ་མ་ལྷོག་འཇའ་མིས། རོར་མ་རྒྱ་ཆོས། ལྷ་ད་ལྷ་ད་ཐིག་ཁ།  
ལྷ་ད་པག་པམ་པོ། ལྷ་ད་པར་ཐིག་རའ་དཀར་ནག་ ལྷ་ད་ཐུང་དཀར་པོ། ལྷ་ད་  
གོས་འཇའ་མིས། ལྷ་ད་འཁོར་འཁོ་ལྷ་མ་འཇའ་མིས། ལྷ་ད་འཇར་དར་ཆོན་  
ལྷ་ཁ། ལྷ་འཁོར་ལ་མཐ་དཀྲའ་དང་དཔལ་གྱི་ཆོག་ཁོག་གཡུ་བརྒྱལ་པ་ཞིག་  
དང་ཁྱི་རུ་བརྒྱལ་པ་ཞིག་ ར་ཆེ་ཆུང་འཕྲན་ཁྲུང་ཁེངས་པ་ཞིག་དང་། ར་རྒྱགས་  
གཉིས་ ཀང་པ་དང་ལྷ་ད་པར་ཨེར་ཁ་འདོགས་བཅས་པོ།



# མདོའི་ཐོ་བདུང་གི་བྱུང་རབས།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་དུས་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་རང་ཅག་པོད་ཀྱི་སྒྲ་བཙན་པོ་  
 ཁི་སྲོང་ལྷའུ་བཙན་གྱིས་སློན་ཆེན་པོ་རྩ་གསལ་ལྷུང་གཅི་པོར་གྱུར་བའི་རོགས་  
 རྩ་ཆོར་བཀའ་པོག་སློན་པུ་ཤམེར་གྱི་སླེས་དང་བཙས་པར་ཕྱིན་པོ་ཆེ་ལྷན་རྟེན་  
 དུ་བསྐྱར་ཅས་བཀའ་མངགས་པ་ལྟར་སྐྱུ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་ཟུན་པོར་བྱུ་  
 པོའི་སྐས་མཁན་ཆེན་པོ་རྩི་ས་དྲ་ཞེས་པའི་མཆོན་གྱི་སྐར་པར་ཡོངས་སུ་གྲགས་  
 པ་དེ་དང་། འཛམ་དུ་སྒྱིང་ན་ཆེ་པའི་རིགས་སྐགས་མཁན་མོ་རྒྱན་གྱི་སློབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོ་དང་མ་སམ་རྩ་བའི་ཉིད་གདན་དྲངས་ནས་གངས་ལྷོངས་མུན་པའི་སྒྱིང་  
 དུང་མ་ཆོས་སྤྱང་བའི་སློན་མེ་སྤར་ཏེ། སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྐྱེད་པ་ཕྱིན་པོ་ཆེ་གཞིར་  
 བཞེངས་སུ་མཛད་པའི་སྤྲུག་རྟེན་དུ་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་རྒྱན་གྱི་གྲུབ་པའི་  
 གཙུག་ལག་ཁང་། གསར་བཞེངས་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ནས་རབ་གནས་ཞལ་  
 གྲོའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་སློན་མ་བདུན་སྤྲུག་གཉིས་ཀྱི་རྩེས་སུ་གནང་བྱ་བྱས་ས་  
 གདན་འཁེལ་ཏེ་བདུན་སྤྲུག་གཅིག་པོར་བའི་མཆོན་མོར་མོ་རྒྱན་གྱི་སློབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོའི་མཉམ་པ་འཇུག་མ་ལའ་ནས་མཁའ་འགྲོ་བཙུ་གཉིས་ཀྱི་ན་ནས་མཁའ་  
 འགྲོ་རེ་རེས་ཤོ་སྒྲ་མ་འདྲ་བ་རེ་རེ་འདྲེལ་པའི་ལྷས་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་མ་སྤྱང་བར་  
 བརྟེན་ནངས་པར་སློང་དཔོན་ཆེན་པོས་སློང་སྒྲོའི་གཞོན་སྤྱེས་ཆོར་མཁའ་འགྲོས་  
 ལུང་བསྐྱེད་པའི་ཤོ་རེ་རེ་བཞེན་སློབ་འཁྱིང་མཛད་ནས་ཉི་མ་དུག་འདས་པའི་བདུན་  
 གྱི་ཉིན་མོར་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་རྒྱན་གྱི་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་། གསར་  
 བཞེངས་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་པའི་རབ་གནས་མཛད་སློའི་ཐོག་གཞོན་སྤྱེས་ནམས་  
 ནས་བྱོ་ཡི་གཟིགས་སུད་འབྲེལ་ལམ་ཞུས་པར་མཁའ་སློབ་ཆོས་གསུམ། མཁན་

ཆེན་པོ་རྟེན་སྟེན་དང་། སྒྲིབ་དཔོན་པད་མ་སམ་གྲ་བ། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤོང་ཕྱེད་བཅོན་བཅས་  
མ། དབུས་པའི་གཟིགས་མོ་རྣམས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོ་མཆར་ཆེན་  
པོ་བྱུང་བ་ལགས།

བར་དུ་བསམ་ཡས་ཀྱི་བྱོ་བརྟུང་པོད་གཞུང་གི་མཛད་ཆེན་ཁག་ལ་འབྲེལ་  
སྒྲིབ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་རེད་དམ། ཞེ་མ་པོང་གངས་ཅན་མྱོངས་ཀྱི་མེ་ཉོག་གང་  
ལ་ཕོག་པའི་རྩ་བསྐལ་ལ་སྐྱབས་མགོན་ལྷ་པ་རིན་པོ་ཆེར་བསམ་ཡས་ནས་མཛུལ་  
ཏེན་དོད་དང་། སྟོ། ལྷན་ཞུ་བྱོད་དང་བཅས་དར་འབུལ་ལས་ཁུ་སྐབས་སུ་ལ་སྐྱབས་  
མགོན་ལྷ་པ་རིན་པོ་ཆེ་བྱགས་ཕིན་དུ་དབྱེས་མཉེས་བྱུང་སྟེ་བྱོ་དེའི་ཐོག་བཀའ་  
བཅད་ཕྱེས་པ་དོན་ལྟར་ཐོག་མའི་འབྱུང་རབས་སྟུན་སྟུན་ཞུས་པའི་རྩེས་སུ་ལ་སྐྱབས་  
མགོན་ལྷ་པས་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པང་མ་སམ་གྲ་བས་དོས་ལ་བསམ་ཡས་ནས་  
བྱོ་ལག་པོ་འདི་འདྲ་གནད་བཞི་ཕིན་དུ་ནས་བཀའ་ཕྱིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་པོད་  
གཞུང་གི་མཛད་ཆེན་ཁག་ལ་བྱོ་འདི་དེས་པར་དུ་འབྲེལ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཅེས་  
ཀྱི་བཀའ་ཕྱེབས་པའི་དུས་དེ་ནས་བཟུང་བསམ་ཡས་ཀྱི་བྱོ་དེ་པོད་གཞུང་གི་མཛད་  
ཆེན་ཁག་ལ་འབྲེལ་དགོས་པའི་ལེའུ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད།

མཐའ་མ་བསམ་ཡས་ཁྲོ་ལ་མདོའི་བྱོ་བརྟུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་དེ་ཅི་ཕྱིར་  
ཐོག་ཞེས་ན་ལ་སྐྱབས་མགོན་ལྷ་པ་རིན་པོ་ཆེར་བསམ་ཡས་བྱོ་གཞུང་འབུལ་ལས་  
ཞུས་པ་ལགས་ན། ལ་སྐྱབས་མགོན་ལྷ་པས་བྱོ་གཞུང་དེ་རྒྱལ་བའི་དབུ་འཁོར་  
གྲུ་ཆང་(རྣམ་རྒྱལ་གྲུ་ཆང་) ལ་གནད་བར་བཞེན་གྲུ་ཆང་གི་ཁྲི་པས་(དགེ་འདུན་  
ཀུན་གྲོལ་མཁོ་གཏོང་ཞུའན་) བྱོ་གཞུང་བསྐྱམས་ནས་གྲུ་ཆང་གི་ཆོས་གཞིས་  
སྟོ་ཁ་མདོ་རྩེ་པོ་བྱུང་དུ་དོ་ཕྱབས་ཀྱིས་རང་འོག་མི་མེར་རྣམས་ལ་བྱོ་འདི་ཐོན་ས་  
བསམ་ཡས་ནས་ཐོན་པ་རེད། བྱོ་འདི་འབྲེལ་མཁན་ཁྱེད་རང་ཆོ་མདོ་ནས་འབྲེལ་

དགོས་པ་རེད། གྲོས་པ་མཁན་བསམ་ཡས་ནས་ཁྱོད་དོན་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། ཅེས་  
 གསུངས་ནས་མི་ཆང་ཆེ་བ་རེ་ནས་ཁྱོད་པ་མི་རེ་དང་། མི་ཆང་རྒྱུད་བཀུས་ནས་  
 ཁྱོད་པ་མི་རེ་འདུ་བསྐྱོངས་ཀྱི་ཁམས་འབྲས་བཟང་ལ་གཟུགས་བཤེ་བ། རང་ལོ་  
 བཅུ་གསུམ་ཡན་ནས་བཅོ་བརྒྱད་མན་ཆང་གི་ཁྱོད་པ་འདེམས་བསྐྱབས་ཀྱི་སྒྲིང་བཅར་  
 སྤྱད་རེ་མཐར་ཕྱིན་ཆེན་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆོས་བཅུ་དང་བཅུ་གཅིག་ལ་སྤྱོད་བྱས་  
 བཞེས་བྱ་བ་མཆམས་ཁྱི་པ་བྲུ་ཆང་ལ་སྤྱིར་སྤེབས་མཛད་པ་དང་། དེ་ནས་རིང་  
 མིན་པོད་གཞུང་ནས་བཀའ་བྱ་འབྱོར་དོན་བཞིན་ཁྱོད་ཅེ་ཕུད་བཅུ་དང་། དཀེ་  
 བཞན་གཉིས་བཅས་པོད་ཆེད་པོའི་ཆོས་གཉིས་ཉིན་རྩ་ལྷན་རྒྱལ་སར་འབྱོར་དགོས་  
 པ་མ་ཟད། ཆོས་གསུམ་ཉིན་འབྲས་སྤངས་བཀྲ་ཤིས་ཁང་གསར་ནས་ཁྱོད་ཆས་ཆ་ཆང་  
 སྤང་རྩིས་ལས་བབས་ཆོས་ཆད་བརྩན་ནས་གཞུང་གི་མཛད་ཆེན་བག་ལ་ཁྱོད་དུང་  
 གཟིགས་འབྲལ་ཁྱོད་གོས་གཤིས། དེ་དུས་དེ་ནས་བཟུང་བསམ་ཡས་ཁྱོད་ལ་མདོའི་  
 ཁྱོད་དུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་ཐོག་པའི་སྤྱིར་རོ།

## ཁྱོད་གཞུང་།

† ཐོག་མར་རང་མཆིང་གསུམ་བདུང་གིས་བརྩན་བསུས་ཏེ་ཨ་ར་བཞིག་གིས་  
 ལུས་ལ་སྤོང་གོས་དཀར་པོར་ཕུ་ཐུང་འཇའ་བསྐྱིགས་པ་ཞིག་དང་། སྤྱད་གོས་  
 དཀར་པོར་ཕུས་མོ་འཇའ་བསྐྱིགས་པ། དེའི་ཐོག་དར་ཆོར་སྒྲ་ཐའི་བྱ་བ་བྱ་སྤྱད་  
 པཅིངས་པ། མགོ་ལ་འདག་དཀར་པོ་དང་རྒྱུ་རྩར། སྤྱད་པར་བཅུ་དྲུག་ལིང་  
 བར་། རྒྱུད་པར་སྤུམ་སྒྲ་ལོ་བཅས་ཁྱོན་ནས་ལག་གཡོན་དུ་རྒྱག་ཁ། ལག་གཡས་  
 སུ་ཞོར་དུ། ལག་གཡས་པའི་མཐེ་བོང་ལ་ཀྱང་ཀོར་བསྐྱོན་ནས་སྤེང་ཆའི་སྤང་

དོན་ནས་སྒོར་ར་གཅིག་འཁོར་མཚམས་སུ་ཨ་བ་ལན་ཅི་ཐེངས་གཉིས་འབྲེ་  
 ལྷུ་བ་དང་མིར་མྱོག་ནས་ཡང་སྒྱར་གསུམ་བརྒྱུད་གིས་བྱོ་བ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིམ་འབྲིང་  
 དེ་ཐེང་ཆ་སྒོར་ར་གཅིག་འཁོར་མཚམས་སུ་བྱོ་བ་ནམས་ཆེས་པ་གསུམ་གྱི་ཆུ་བའི་  
 གཟུགས་སུ་འཁོད་པ་དང་། ཨ་ར་བ་ཐེང་ཆའི་དཀྱིལ་དུ་བཞུགས་ཏེ་ནོར་བུ་  
 ལྷུག་གིས་གཏོགས་ནས་བཤང་པ་འབྲུལ་བ་ལ་ཞུ་ལགས།

ལྷུར་གཅིག་ཆ་ཡི་ནོར་བུ་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་བཞིས་བཅན་གྱི་ནོར་བུ་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་གསུམ་ཆུ་ཡི་ནོར་བུ་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་བཞི་ཀྱི་བྱིན་སྒྲིམ་བཞི་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་ཐུ་ལྷ་བ་རིགས་ཐུ་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་དུག་ཆེ་རིང་ནས་དུག་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་བདུན་ཀྱི་ལྷིང་སྒྲིམ་བདུན་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་བརྒྱུད་བཀྲ་མིས་ཉགས་བརྒྱུད་ཆང་བ་ཡོད།  
 ལྷུར་དགྲ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་ཆང་བ་ཡོད།  
 ཀྱི་ལ་བའི་དབུ་འཁོར་བུ་ཆང་གི་ཆོས་གཞིས།  
 ཆོ་ཁ་མདོ་ཡི་ཕོ་བྲང་གི་བྱོ་བརྒྱུད་།  
 ལེ་ཕུ་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ།

མངའ་གསོལ་འབྲུལ་བ་ཞུ།

ད་ལོ་བཏང་བའི་དཀྱིལ་ནས་བྱོ་ལས་ཡག་ག་མིན་འདུག

ཡགོང་ས་ཁྲིལ་ཕེབས་དུས་བཞེས་ཁྱོད་ཅེས་པ་ཡོད་དོ།  
 ཞེས་གྲུབ་པ་དང་། གསུམ་བདུང་འབྲལ་བ་ཞུ།  
 གཅིག་གཉིས་གསུམ། བཞིའི་ལྔ་དུག་བདུན་བརྒྱད་ལ་དགུ་  
 དགུ་བརྒྱ་ལ་འབྲིག་ཅེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་།  
 འབྲལ་གྲུབ་པ་དང་སྟག་གཟིགས་འབྲལ་བ་ཞུ།  
 སྟག་དང་མེ་རྩི་འཛིངས། འཛིངས་ཟེར་ན།  
 འཛིངས་ཟེར་ན་ འཛིངས་སུ་དགའ་བའི་ཁྱོ།

ཁྱོ་ལ་ཕེབས། ཁྱོ་ལ་ཕེབས། ཞེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་གྲུབ་  
 པ་དང་། དཔལ་ལྷན་རྩ་མོ་འབྲལ་བ་ཞུ།  
 དཔལ་ལྷན་ རྩ་མོ་ མཉེས་མོ་དགའ་བའི་ཁྱོ། ཁྱོ་ལ་ཕེབས། ཁྱོ་ལ་ཕེབས།  
 ཞེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་གྲུབ་པ་དང་ཁྲོམ་པ་རྩ་མོ་གཟིགས་  
 འབྲལ་བ་ཞུ།

ཁྲོམ་པ་རྩ་མོ་གཟིགས་ཟེར་ན། གཟིགས་མོ་གཟིགས་ལ་ཕེབས། གཟིགས་མོ་  
 གཟིགས་ལ་ཕེབས། ཞེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་གྲུབ་པ་དང་།  
 ཡ་བ་ལན་ཅི་འབྲལ་བ་ཞུ།

ཡ་བ། ལན་ཅི། གཅིག་གཉིས་གསུམ། བཞིའི་ལྔ་ལ་དུག་ཅེས་ཐེངས་གཉིས་  
 གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་གྲུབ་པ་དང་གསུམ་བདུང་དུག་བདུང་འབྲལ་བ་ཞུ།  
 གཅིག་གཉིས་གསུམ་བྱས། བཞིའི་ལྔ་ལ་དུག་གཅིག་གཉིས་གསུམ། བཞིའི་  
 ལྔ་ལ་དུག་ཅེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་གྲུབ་པ་དང་།

གཞས་སྒྲ་མ་འབྲལ་བ་ཞུ།

ར་རྩིང་ཁྲ་བྱུག་མཆོད་པ་མཇུག་འདོད་སྒྲོ་ལ་ཡོད་ཀྱང་།

སྔད་མདོ་རྩལ་གྱི་ཟམ་པ་དུལ་པའི་འཕྲང་ལས་དོག་པས།  
 ཆོག་རྩད། དགའ་ས་ཕྱོགས་ནས་ཡོང་ཡིན།  
 ལྷལ་བཟང་མཐོ་མོགས་ལུས་ལས་སྦྱངས།  
 ཞེས་ཐེངས་གཅིག་འབྲལ་བྱུང་པ་དང་གཞས་སྤྱི་མ་འབུལ་བ་ཞུ།  
 རོར་སྒྱིང་རྩེང་ཆའི་སྒྲང་ལ་རྩ་བའི་དབུ་གདུགས་ལྷུངས་འདུག  
 ཡཞོང་ས་ཡིད་བཞིན་རོར་བུ་སྒྲར་ལས་ཞལ་མངངས་རྒྱས་ང།  
 དང་པོ་མོ་བྱང་དམར་པོ་གཉིས་པ་རོར་བུ་སྒྱིང་ཁ།  
 གསུམ་པ་རྩལ་གཟིགས་མོ་བྱང་འཛིལ་མའི་གསུང་རྒྱད་རྩལ་པ།  
 ཆོག་རྩད། མ་རིག་རི་ལ་ཤོ་ལས་ཡག་ག་མ་བྱུང་" བིན་ཏུ་ཡག་ག་ཤོ་ལས་  
 མ་བྱུང་། ཞེས་ཐེངས་གཅིག་འབྲལ་བྱུང་པ་དང་། ས་བཅག་དོ་བརྟལ་  
 འབུལ་བ་ཞུ།  
 སྒྲིབ་དཔོན་པད་མས། ས་བཅག་དོ་བརྟལ་། གཅིག་གཉིས་གསུམ་། བཞིའི་རྩ་  
 ལ་དུག ཅེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་བྱུང་པ་དང་ཨོ་རོག་དོ་རྩ་  
 འབུལ་བ་ཞུ།  
 ཨོ་རོག་དོ་རྩ་། བཤོད་ཅིག་བརྒྱལ་། བཤོད་ཅིག་བརྒྱལ་། རྒྱ་ལ་ལུར་པ་གཞི་བ་  
 བྲག་ལ་ལུར་བ་གཞི་བ། ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་བྱུང་པ་དང་ལྷ་  
 བརྟལ་འབུལ་བ་ཞུ།  
 གཅིག་བྱས་གཉིས་བྱས་གསུམ་བྱས་། བཞིའི་བྱས་ལ་ལྷ། གཅིག་གཉིས་གསུམ་  
 བཞི་རྩ་དུག ཅེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་གང་རུང་འབྲལ་བྱུང་པ་དང་ཡོག་བརྟལ་  
 དག་བརྟལ་འབུལ་བ་ཞུ།  
 གཅིག་གཉིས་གསུམ་། བཞི་རྩ་དུག བདུན་བརྒྱད་ལ་དགུ་བུ། གཅིག་གཉིས་

གསུམ་ལ་ བཞི་ལྷ་རྒྱལ་ལ། བདུན་བདུན་བརྒྱད་ལ་དག། གཅིག་གཉིས་  
གསུམ། བཞི་ལྷ་རྒྱལ་ གཅིག་གཉིས་གསུམ་ལ། བཞི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་ བདུན་  
བདུན་བརྒྱད་ལ་དག། ཅེས་ཐེངས་ལྷ་རྒྱལ་གང་རུང་འཁྲབ་བཞིན་དུ་ལོག་ཀྱི་ཡིན་  
གོང་གསལ་མཁའ་འགྲོས་གནང་བའི་ཤོ་བདུང་གི་འཁྲབ་ཆེན་བཅུ་གཉིས་ཡོད་  
པ་ལས་ཨ་ཙ་ར་དང་། གཏིར་ར་ཀར་ནག་འཁྲབ་ཆེན་འདིར་ཆང་མིན་འདུག།

## སྒྲིམས།

མགོ་ལ་དར་ཆོན་སྒྲིམ་ལྟེ་འཁོར་བ་ཀྱགས། སྒྲིམ་སྒྲིམ་རྒྱུད་ནག་པོའི་སྒྲིམ་བྱེད་སྒྲིམ་  
ཀྱི་སྒྲིམ་མ། རྒྱུད་གོས་འཇའ་རིས་བྱ་ཆུང་། རྒྱུད་འཇའ་ར་དར་ཆོན་སྒྲིམ་ལ། ལག་  
པར་ར་རྒྱལ་རེ་རེ། རྒྱུད་པར་རྒྱུད་རག་དམར་པོ་དང་། བཅུ་རྒྱལ་ཡིང་གང་།  
ཅེ་འཇའ་ར། ར་། རྒྱུད་གཡོག་ཐིག་ཁྲ། ཀང་པར་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཡོད་དང་། སྒྲིམ་སྒྲིམ་  
འཇའ་རིས། ཨེར་ཁ་ཆུང་ཆུང་བཅས་སོ།

## མཆན་བྲ།

གོང་དུ་ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྒྲིམ་དཔོན་ཆེན་པོས་རྒྱུད་ལྟེ་འཁོར་གཞིན་སྒྲིམ་ཆོར་ཤོ་སྒྲིམ་འབྲིང་  
གནང་ནས་བསམ་ལས་རབ་གནས་ཁལ་དྲིའི་མཇའ་རྒྱུད་ཤོ་གཞིགས་འབྲུལ་ཁྲུས་  
པོའི་གསུང་རྒྱན་དེ་ནི་སོ་སོ་ཉི་དང་བྲལ་བ་ཡིན་དེ། གསེར་འབྲེང་རྒྱ་ ༡༠༩  
ལས་ དེ་ནས་སྒྲིམ་དཔོན་གྱིས་(ཕྱི་ལོ་ ༡༧༧༧) ལུག་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་དགུན་རྒྱ་ར་བ་  
ཕག་གི་རྒྱ་རའི་ཆོས་བཅོ་ལྔའི་སྐར་མ་གནས་གུ་རྒྱ་བ་གཟས་སྒྲིམ་པོའི་ཉིན་པར་

ཉམས་དགའ་པའི་བྱོ་དངུང་། སྤྱིད་པའི་སྤྱུ་ལེན་ ཉམས་པའི་ཁའམ་དགའ་སྤྱིང་།  
 མངོས་ཁིང་བྱིན་རྒྱལ་མཆོ་པའི་སྤྱུ་ལེན་། འོ་མཆོར་ཅན་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་  
 ལ་བསྐྱོར་བ་བྱེད། དད་པ་ཅན་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས། འཕྱོར་པ་ཅན་གྱིས་  
 མཆོད་པ་འབུལ། མི་རེས་སྤྱུ་རེ་ལེན། ཏེ་རེས་བང་རེ་རྒྱགས་སོང་། ཞེས་  
 འཁོང་པ་དེས་བྱོ་འབྲལ་པའི་དུས་ཆོགས་བསྟན་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་བཀའ་ཐང་  
 ཁ་ ༡༥ ལས་ སྤྱིང་སྤྱད་མཆོ་མོ་མགུལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་དུ། བསྐྱེད་སྤྱིང་པོ་  
 ཆེན་པོ་སྤྱིས་པའི་དུང་། རྒྱལ་པོས་ཟེ་འག་ཏུ་རྒྱུ་ཆེན་ལུང་ནས་སྤྱུ། བོད་ཁམས་  
 སྤྱིང་སྤྱེད་གཞིན་སྤྱིས་ཐམས་ཅད་ཆོགས་ བྱོ་དངུང་སྤྱུ་ལེན་གར་སྤངས་གསུང་  
 ཉམས་འབྲུན། ཞེས་འཁོང་པ་དེས་བྱོ་འབྲལ་མ་བན་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། སྤྱིང་  
 རྒྱུ་ཞེས་པ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིང་བཅོན་སྤྱིང་པའི་སྤྱུ་དུས་སྤྱིང་ལུང་རྒྱུ་ཆེན་ལུང་སྤྱིས། ལུང་གི་  
 དབང་རིས་ཆམ་པ་བཅོམ་བྱུང་དུ་བཅད། ཆོད་གྱི་སྤྱིང་སྤྱེ་དུས་ཚུ་ཅ་གཅིག་དུ་སྤྱིས།  
 འོན་ཀྱང་བྱོ་དེའི་སྤྱིན་རྒྱལ་དུ་པོང་ཅང་བྱོ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱིང་  
 སྤྱིང་བཅོན་གྱིས་ཨོ་རྒྱུན་གྱི་སྤྱིབ་དཔོན་པོ་ལས་བསྐྱེད་སྤྱིབས་ གསེར་འབྲེང་སྤྱི་  
 ༡༧༩ ལས་ གཞན་ཡང་ང་མོ་ནི་དང་། སྤྱུ་མོན་དང་། འབག་མོན་དང་།  
 དགའ་པའི་སྤྱུ་གར་བྱོ་ཅིད་ལ་སོགས་པ་སྤྱིང་མོ་སྤྱི་ཆོགས་བྱེད་པའི་སྤྱིབ་པ་དང་  
 མོ་བཅུན་མང་པོའི་བསུ་བ་ཞེས་དང་། དུ་ཀུ་ལའི་གོས་བཟང་ཆ་ ༡༥༦  
 ལས་ སྤྱིས་པ་ནམས་ནས་སྤྱིན་བསམ་ཡས་བཞེད་དུས་ལྟ་འདྲེ་མགོ་སྤྱིར་ལ་མཁུན་  
 སྤྱིབ་ཆོས་གསུམ་བཀའ་བགྱིས་ཏེ། ཀོང་སྤྱུག་གཞིན་པ་ནམས་ཅེར་བཅུག་པའི་  
 ཀོང་བྱོ་གྲགས་པ་དང་། ཞེས་གསལ་བར་གཞིགས་ན། བྱོ་ཞེས་པ་ནི་ཐོག་མར་  
 པོད་རང་དུ་དར་བྱུང་ཡོད་པ་གཞིར་བྱུང་། དེར་བཅེན་ཨོ་རྒྱུན་གྱི་སྤྱིབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོས་པོད་ཀྱི་བྱོ་དང་མང་གཞིའི་ཐོག་མཁའ་འགྲོས་ལུང་བསྟན་པའི་བྱོད་དག་སྤྱིང་



འབྲིང་མཛད་ནས་བསམ་ཡས་ཀྱི་ཕྱོལ་ས་པ་གསར་དུ་སྒྲིན་པ་ནི་གོར་མ་ཆགས།

འོ་ན་པོང་ག་ལུང་རྫོམ་གར་ནས་མདོའི་བྱོ་བརྟུང་གཅེས་འཛིན་ཞུས་པའི་  
བྱང་རབས་ནི་བརྟན་འབྱོའི་ཁྱད་ཆག་དབང་གི་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༥༧ ལོའི་དུས་འགུར་  
སྐབས་དགུང་བྱངས་ ༡༠ མོན་པའི་སྐུ་ལབས་བསོད་ནམས་དོན་ལྡན་ལགས་  
ལས་ཡུལ་གྱི་དམོ་རྫོངས་(མོན་རྩ་ལང་)བརྟུང་བྱ་གར་ལུང་པར་བཅན་གྱི་ལ་དུ་  
ཕེབས་ནས་བོད་མི་སེར་སྐྱེ་ཆེག་རྫོང་ལྷག་ཅམ་འདུ་འཛོམས་ཡོད་པའི་བྱ་གར་  
བྱང་ཕྱོགས་ནི་མ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་ཅམ་པ་ལམ་བཟོའི་ལས་གྲུའི་ཁོངས་སུ་ཞུགས་  
ཅིང་། ཁོང་ནས་ལས་ཁོར་དུ་ལས་མི་དགེ་འདུན་པ་ ༡༩ ཅམ་ལ་མདོའི་བྱོ་  
བརྟུང་རྫོང་འབྲིང་གནང་བ་མ་ཟད། ༩་དང་ཆས་གོས་ཀྱང་བཟོ་བཤོད་གནང་  
སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༦༠ ལྷ་ ༥ ཆོས་ ༡ ཉིན་སྤྱི་ཚེར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་  
ཆེན་པོ་མཆོག་ལས་གཡུལ་དངོས་ལ་ཆེབས་བསྐྱར་གྱིས་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་  
ལམ་ལས་ར་སེར་སྐྱེ་མི་མང་ལ་མཆོས་གསོའི་དུས་ཆེ་སྐབས་སུ་ཡགོང་ས་མཆོག་  
ལ་ཁམས་གོ་བོ་ནས་ཡིན་པ་ཆོས་གར་གྱི་གཟིགས་འབུལ་ཞུས་པ་དང་། དགའ་  
ལྷན་གྱི་དགེ་འདུན་པ་ཆོས་མདོའི་བྱོ་བརྟུང་གཟིགས་འབུལ་ཞུས་པ་འཕྲུལ་ཁམས་  
པས་སེང་གའི་བཅས་གཟིགས་འབུལ་ཞུས་ཡོད་པ་རེད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༧༩༠ ལོར་པོང་ག་ལུང་རྫོམ་གར་བྱ་གར་འར་ཕྱོགས་ཨོ་  
རེ་ས་ཡུན་ཆོགས་གྲིང་གཞིས་ཆགས་སུ་འབྲལ་རྟོན་ལ་ཕེབས་དུས་གཞིས་གྲིང་  
དང་པོའི་ནང་ཡོད་དེ་རྫོན་གྱི་ཅམ་པའི་བྱོ་པ་ཆོས་མདོའི་བྱོ་བརྟུང་གཟིགས་འབུལ་  
ཞུས་གཤེས་ པོང་ག་ལུང་རྫོམ་གར་གྱི་འགོ་དབྱིངས་ནམས་ཐུགས་དབྱེས་མཉེས་  
བྱང་ཏེ། གཙོ་ཆེན་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་རང་རེའི་རྩ་ཆེ་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་མི་  
ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་མི་རབས་རྗེས་མའི་གསོས་སུ་གཅེས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་

བཀའ་སློབ་ལྟ་བུ་ཡི་ཕེབས་དོན་ལྟར་མདོའི་ཤོ་བདུང་དེ་ཡང་གཅེས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་  
 ཐུགས་གཏན་འཁེལ་གཤིས། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མཚན་ལགས་ནས་ཐུགས་འགན་  
 ཆེ་བཞེས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༩༩ ལོའི་དགུང་ཁའི་དགུང་གསེང་དང་བསྐྱེད་ནས་ཀྱི་  
 བར་སྐྱོ་ཐོགས་སྒེ་པ་ཀོ་བ་གཞིས་ཆགས་སུ་ཆེད་ཕེབས་ཀྱི་རྒྱར་ཤོད་དུ་དགུང་གྲངས་  
 ༡༥ (ཕྱི་ལོ་ ༡༧༩༩) རོག་ཤོད་གཞུང་གི་མཛད་ཆེན་འག་ལ་མདོའི་ཤོ་བདུང་  
 གཟིགས་འབུལ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡི་སྐྱེ་ཞབས་བསོད་ནམས་དོན་ལྟར་ལགས་ཀྱི་དྲུང་  
 རྒྱུ་མདོའི་ཤོ་བདུང་ཉིན་གྲངས་ ༣༥ རིང་དལ་བ་དང་ལེན་གྱི་རྒྱུང་བཅོམ་  
 ཞུས་པའི་འབྲས་ཤུར་འདི་གའི་ཤོ་པ་ནན་གཞིན་ནམས་ལ་སློབ་འབྲིང་གནང་རྒྱུ་  
 ཕྱི་ལོ་ ༡༧༩༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་གནས་མཆོག་དེ་རྗེ་གདན་དུ་ཡུལ་  
 རོར་ཡགོང་ས་ཡུལ་མཐོན་ཆེན་པོས་གཞིས་བྱེས་ཤོད་མི་སེར་སྐྱེ་འབུམ་སྤྱག་  
 གཉིས་ལྷག་ཅམ་ལ་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་ཐེངས་ ༡༡ གནང་  
 རྒྱུ་མདོའི་ཤོ་བདུང་གཟིགས་འབུལ་ཞུས་པ་དེ་ནས་བཟུང་ཤོད་གཞུང་རྒྱུས་  
 བར་ནས་མདོའི་ཤོ་བདུང་གཅེས་འཛིན་ཞུ་བུལ་བ་བཅས་སོ།

## དཔུང་གཞིའི་དཔེ་ཐོ།

ཡོ་རྒྱལ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་ནམ་ཐར་རྒྱས་པ་གསེར་འཕྲེང་། རྒྱ་ས་ཤོད་ཀྱི་དཔེ་  
 མཛོད་དུ་བཞུགས།

རྒྱལ་པོ་བཀའ་ཐང་། རྒྱ་ས་ཤོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་དུ་བཞུགས།

རྒྱ་ས་ཐར་དུ་ཀུ་ལའི་གོས་བཟང་། རྒྱ་ས་ཤོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་དུ་བཞུགས།

# མྱིང་གི་སར་རྒྱལ་པོ་དང་དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་ མྱིང་ཕྱོད་དེ་ཆེན་རིལ་མེའི་སྒོར།

རྒྱ་རིགས་གསུམ་མེས་སྐུ་དཔལ་ལ་ཅེས་ཏེ་འདུས་པའི་པད་གཉིད། རྒྱལ་དབང་  
 པ་ལྟ་བུར་གནས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མངའ་པད་གཤོང་རྩེ་ཁྲི་སྟོང་ལྟེ་བཙན་གྱི་  
 རྒྱུ་རྩེ་པདེ་མ་ཐམས་པ་མེད་ཆེན་མོར་བྱ་དང་འདུལ་འཕམ་གཤོང་རྒྱལ་པོར་གསུམ་  
 པ་དེ་ནི། མདོ་ཐམས་སྐྱེད་བྱུག་གི་ཡ་གྲུལ་རྩ་རྩེ་སྐྱེད་གི་ཞོལ། ཁྲུ་མོ་མྱིང་དགར་  
 རྩོད་དུ་མེའུ་གདུང་དུ་གཤི་ནང་གསེས་སྒྲུག་པོ་གདོང་གི་ཁྲུངས་གདོང་ས་ཡལ་རྩེ་  
 མེད་ཆོན་བ་མ་དང་། ཡུམ་རྒྱ་གཙུག་ན་རིན་ཆེན་གྱི་སྤྲས་མོ་འཛོག་བཟའ་ལྷ་  
 མོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲས་སུ་རབ་བྱུང་དང་པོའི་ནང་ཆེན་ས་པོ་སྒྲུག་གི་ལོ་ ༡༠༣༩ དུ་བྱུ་  
 རྩ་རུ་པའི་ཆེས་འཛོལ་ལ་དགེ་བའི་རྩལ་དང་པཅས་སྤྱུ་བརྩམས། སྤྱུ་གཞིན་ལྟེ་  
 དུས་ནས་མཆོན་བཟང་གི་མེ་ཏོག་སྒྲུག་པར་བཞད་ཀྱང་བྱུ་མོང་གི་སྤྱང་རོར་  
 རོ་རུ་ཞེས་ཡིད་དུ་མི་སྤྱང་བའི་རྩམ་དར་བཞུགས་ཏེ་མ་དེས་པའི་སྤྱལ་པའི་སྤྱང་  
 པ་སྤྱེ་ཆོགས་བསྐྱེད་སྤྱེད་ལོན་ཀྱང་ཅང་དོ་རྩེ་ལུས་ཀྱི་རྩ་ཐམས་ཡོད་ས་སུ་དག་པ་  
 ལ་དཀྱིན་ནས་གནས་ཏེ་བྱ་རྩ་བཞི། ཡུལ་སྤུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས་མེགས་སུ་ཐོགས་མེད་  
 དུ་གཤེགས་ཏེ་དཔལ་པོ་དང་མཁའ་འགྲོ་མ་རྩམས་དང་རྩན་ཅིག་དུ་གསང་སྤྱོད་  
 བརྒྱལ་ཞུགས་ཀྱི་སྤོན་ས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་མ་ལུས་པ་རང་བྱུ་རྩ་ལྟོད་པར་མཛད་  
 ཁྲུང་པར་དུ་རྩ་ཡལ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིམ་མེགས་ཏེ་མ་དུ་བྱ་རུ་བསྐྱེད་བྱུང་  
 གནས་དང་སྤྱལ་བརྩེས་རྩེ་འབངས་རྩམས་ལས་དབང་དང་གདམས་པ་མང་པོ་  
 གསན་པ་གནད་། མདོ་ཐམས་ཀྱི་སྤྱང་གནས་རྩམས་སུ་ཉམས་བཞེས་རྩེའི་  
 རྩེན་པ་མཛད་པས། རྩ་གསུམ་མཆོས་སྤྱང་རབ་འབྱུམས་དང་བྱུང་བརྩེས་མང་





དགོན་ཆེན་ཁྲུང་ས་ལྷན་མང་པོར་ད་ལྟོ་བར་དུ་ཡོང་ཅིང་། ལྷན་གཙུག་ཕྱོགས་  
 ཞིང་ཆེན་དག་དུ་ཞི་གེ་སར་སྒྲེས་བུད་གྲ་འདུལ་ལྷར་བཟུང་ཞིང་མཆོད་པའི་སྒྲུབ་  
 ཡོད་པ་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་པ་ས་མཆོན་ལ། རང་རེ་པོད་དུ་སྒྲེས་མཆོག་ཞེས་  
 བུད་གྲ་འདུལ་འདི་ནི་ད་ལྟོ་གས་རྗེས་ཡེ་སྒྲུབ་མཁོན་དུ་འདོད་པ་ས། རྒྱ་མ་ཞི་བ་  
 ཆེ་གཡང་གི་ར་པལ་སྒྲེར་ལྷར་སྒྲུབ་པ། བཙན་དགའི་གཤེད་དུ་ཁྲོ་བོར་སྒྲུབ་པ་  
 ཆོས་སྤྱོད་དག་ཁྲའི་ཚུལ་དུ་སྒྲུབ་པ་སོགས་སྤྱང་ལྷར་གསལ་པས་མཁྱེན་གསལ་  
 ལྷར་ལགས།

སྒྱ་ཆེའི་སྤྱད་དུ་བྱ་མོ་སྤྱོད་གི་སྤོང་ལྷན་མང་པོར་ཐུན་མིན་འོད་གསལ་  
 སྤྱོད་པའི་གདམས་པ་སྒྲུབ་པས་རང་ལས་འཕྲོས་པའི་དཔའ་རྒྱལ་སྤྱུ་རྒྱལ་སྤྱི་ས་  
 གྱུང་ཉམས་ལེན་མཐིལ་ཕྱིར་པར་མཛད་དེ་རང་གཞན་གྱི་དོན་གྲུབ་ཚུལ་དཔུལ་  
 སྤྱོད་རྒྱགས་པ་ཆེན་པོའི་གཞུང་དཔེ་ནས་ཁ་གསལ་བ་ལྷར་མཁྱེར་འཆོལ།

རྗེ་སྒྲེས་མཆོག་ཞེས་བུད་གྲ་འདུལ་ཁོང་རྒྱུང་བཟང་བརྒྱ་དང་རྩ་བརྒྱ་  
 མིན་པ་ན་པོད་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་དག་པོའི་རྗེ་འབངས་རྣམས་ལ་ཁལ་ཆེས་པ་སྒྲུབ་  
 དུ་མང་དུ་སྒྲུབ་པའི་མཐར་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཤུལ་དུ་དབྱ་སྤྱོད་དང་མེན་མོ་ཅན་བཞག་སྒྲེ་  
 ར་ལལ་པ་སྤྱོད་འོད་ཀྱི་གཞལ་ཡས་སུ་ཨོ་ཁྱེན་མ་དུ་གྱུ་བུའི་ཐུགས་ཀར་བཅུ་མོ་  
 མ་འོངས་པ་ན་རྗེ་དེ་ནི་དབྱང་ཕྱོགས་གས་ཐུ་ལ་དུ་རིགས་ལྷན་དུ་གཤི་ཐུགས་ཀྱི་  
 འཁོར་ལོའི་སྒྲོ་ནས་གདུལ་བུ་རྣམས་ཀྱི་དོན་མཛད་པར་བཤད་དོ།

རྣམ་ཐར་གྱི་ཁྲུང་ས་མི། ཆོད་ལྷན་སྤྱོད་ཡིག་ཁག་རྣམ་ཐར་ཁལ་གསུང་  
 ས། ལྷལ་དབང་ལྷ་པའི་ལྷལ་རབས། རྒྱ་མ་མི་པམ་པའི་གཞུང་། ལྷལ་རབས་  
 དངས་པོད་འཕུལ་གྱི་མེ་ལོང་། གཏེར་ཆེན་རྣམ་མཁའ་བྱི་མེད་རབ་འདུམས་  
 པའི་དག་སྤང་གི་ཆོས་སྤྱོད། ལྷ་སྒྲུབ་པའི་ལྷལ་རབས་སོགས་ཡིན།

དེ་ལྟར་ན་མ་ཐར་ལས་གསལ་བ་ལྟར་གོ་སར་བྱལ་པོ་ཁོང་གི་གསེར་ཁྱི་  
 མང་འགས་ལ་སྐངས་དང་། ཉོར་བདུད་མོན་འཛུགས་ཀྱི་དཀར་མིན་བདུད་ཀྱི་བཞུགས་  
 ས་བརྩམས་ཀྱི་ཆོས་སངས་ཀྱིས་བཞུགས་པ་མེ་འཇུགས་ཀྱི་ལོག་གླིང་དཀར་མ་ཐོང་།  
 བ་ཀྱན་སྒྲིམ་ལ་ཆེདས་བཞུར་གནང་བའི་སྐབས་ཆེ་སྒྲིམ་མཆོག་ཡིད་བཞིན་མོར་  
 ཡུལ་དཔུས་མ་ཁུ་མེ་བྱལ་སྒྲིམ་པོ་མོགས་གདན་འཛོམས་ཡུང་བ་ན་གསེར་སྒྲིམས་  
 ར་སྒྲིམས་མར་ཐུང་སྡེ་མར་འདེགས་ཀྱི་མ་སྒྲིམས་ཀྱི་སྒྲིམ་གླངས། ལྷག་གར་  
 དངས་སྒྲིམ་ནམས་ཀྱིས་གར་མེ་བཞུར་ཀྱི་དཀར་སྒྲིགས་དབྱུངས་དབྱུང་དུ་བརྒྱུ་  
 བའི་སྒྲིམ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དུས་རབས་ཉི་ལུ་པའི་མགོར་བྱོན་པ་མཁའས་ལུང་  
 ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལྟར་པ་མི་པམ་ནམ་བུ་ལ་ཆོ་ཁོ་ཁོང་ལ་ཐེར་མ་བམེ་དུ་འོད་ལྷན་  
 གྱི་དག་སྒྲར་བར་ཀྱི་སྒྲིམ་གནས་ཆེས་དུན་ཀྱི་ཆུ་ལ་དུ་རབ་པ་ནམས་སྒྲིང་བྱོ་བའི་  
 ཆེན་པོ་མོ་ཁོ་ཁོས་གསུང་འབུམ་ཡོད་ ར་ བའི་ནང་བཞུགས་ཡོད།

སྐབས་མགོན་པུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གསེར་ཁྱིར་ཞབས་སེར་འཁོད་  
 བའི་རྒྱུ་ཅམ་ན་ལ་བྱལ་ཆབ་རྒྱུང་མིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་ཀྱང་གླིང་བྱོ་བའི་ཆེན་  
 རོ་མོ་འདི་ཉིད་དགེ་མཆོན་ཆེ་བར་གཟེགས་ཀྱི་དོ་གཤམ་ཆེན་པོ་སྒྲོ་བས་ཆེན་  
 རང་སྐད་ལས་མ་འདས་པའི་ཟུར་འཇུག་འཛུགས་ཚུ་དང་། འཁྲབ་སྒྲིམ་གསར་  
 འཇུགས་སོགས་པ་ཀྱིན་སྒྲིག་དུ་མཛད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབས་དེ་ཅམ་ནས་མ་བས་  
 དབང་འཛམ་སྐུ་པ་མིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་སྐུ་ལ་པའི་བྱོ་བ་ནོར་བཟང་གིས་སྒྲིམ་བཟང་  
 འདི་ཉིད་ཡོར་གཞིས་སྒྲིམ་ཆོགས་སྒྲིང་སྒྲོད་སྐར་གསུམ་པར་ཐོག་མར་སྒྲིམ་པ་  
 གནང་། ལྷུ་བས་ཆེ་བདུད་འཛོམས་མིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ཞབས་པར་གཟེགས་འབུལ་  
 ཟུས་པས་སྐུགས་དབྱེས་ཀྱི་དགའ་ལས། སྒྲིང་བྱོ་འདི་ཉིད་འཁྲབ་སྒྲིམ་སྐར་བཞིན་  
 ཡུང་ཆེ་དུས་ཀྱི་བསྐལ་བ་ངམ་པ་རྒྱོག་པའི་དགེ་མཆོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅེས་སྐུ་ལ། དེ་

ཅས་སྤྱིང་བྱིའི་མཚན་སྟན་གྱིས་བྱལ་སྟེ་ཨ་རི་སོགས་སུ་འདྲ་བྱལ་སྟེ་སྤྱང་།

པོང་གཞུང་རྫོས་གར་ཅམས་ཞིབ་ལས་ཁང་གིས་བཀའ་མངགས་གཙང་  
བ་ལྟར་ཁ་ཏ་པོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་ཁུལ་འག་རྫོབ་གཉེར་ཁང་གི་པོད་དག་ཟུར་  
བ་སྟོབ་དཔོན་ཨོ་ཀུན་བསྟན་འཛིན་ཅས་མ་གས་པའི་གསུང་ལས་བདུས་དེ་བྱིས་  
ནས་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ཚོན་རྩྭགས་འདུག་དཔྱིད་རྗེ་ར་བའི་ཆེས་ ༡༥  
ཉིན་ཡུལ་བ་དག་།

སྤྱིང་བྱི་བདེ་ཆེན་རྩལ་མོ་ངོ་མཚར་གིས་པའི་

གད་རྒྱུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

། རྩ་འགྲུར་བསྟན་པའི་པོང་དུ་ཆེན་པོ་ཀུན་ག་བྱིགས་མི་ཡམ་འཇམ་དབྱངས་རྩས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོའི་  
དག་སྤྱང་གི་ཆོས་སྟེ་ལས་བྱིན་པའི་རིགས་གསུམ་གཅིག་བསྟུས་གེ་སར་ནོར་བུ་དག་འདུལ་གི་  
རྟོགས་བརྩོང་ལས་བརྩམས་པའི་སྤྱིང་བྱི་བདེ་ཆེན་རྩལ་མོའི་འབྲལ་རྟོན་སྟབས། ཐོག་མཐའ་བར་  
མཚམས་སོགས་ཅི་རིགས་དར་རྒྱལ་ཆེད་ར་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མཁའ་པའི་ཟུར་འཇུག་འགའ་  
པས་བསྟར་སྟོལ་ཡོད་པ་བཞིན།

ཟུར་འཇུག་ཐོག་མར་བྱི་ཡི་མཚོད་པ།

ཨོ་ཨྲ་རྩྱ། བྱི་ཡི་མཚོད་པ་འབྲལ་ལོ།

བརྒྱུད་གསུམ་རིག་འཛིན་ཟུ་མ་ལ།

ཨོ་ཨྲ་རྩྱ། བྱི་ཡི་མཚོད་པ་འབྲལ་ལོ།

ཡི་དམ་ཞི་བྱོར་བའབྲལ་ལ།

བྱི་ཡི་མཚོད་པ་བཞེས་སོ།

བྱི་ཡི་མཚོད་པ་འབྲལ་ལོ།

བྱི་ཡི་མཚོད་པ་བཞེས་སོ།

བྱི་ཡི་མཚོད་པ་འབྲལ་ལོ།



ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
གནས་གསུམ་དཔའ་པོ་མཁའ་འགྲོ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
འཇམ་གླིང་ནོར་བུ་དབྱ་འདུལ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
བཞུན་སྤང་དམ་ཅན་ཀྱ་མཆོ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
ལྷ་ཆེན་ཆངས་དཀར་པོ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
གཉན་ཆེན་རྒྱ་ལེར་མ་ཇོ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
རྒྱ་རྩལ་གཙུག་ནི་ན་ཆེན་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
དཔའ་བརྟུལ་དྲངས་སྤྱན་རྒྱུ་ཆོགས་ནམས་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
ལྷ་སྤྱད་ཀར་ལྷོགས་སྤྱོད་བ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཨི་ཨྲ་རྩྱ། གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་བཞེས་སོ།
འདིར་ཆོགས་རིག་འཛིན་མཆོད་རྩམ་ལ།	གྲོ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ།
ཡིའུ་ཆན་དང་པོ།	

## ཕྱ་གཞུང་མི་རྗེ་སེང་ཆེན།

༥ སྤྱིང་བྱོ་བདེ་ཆེན་རོལ་མོ་ལས། དང་པོ་བྱོ་མི་བྱིན་པེ་བན།

མོས་གུས་གདུང་བའི་ཡིད་མཆོག་གིས། རབ་བརྒྱལ་ཁི་ཞིང་དགལ་བའི་ཉམས།

ཉན་འཇུར་ཚངས་པའི་དབྱངས་རྩ་བ། ཟུ་ནི་འདྲེ་རྩར་ཁྱང་བར་བ།

ཨོ། མི་རྗེ་སེང་ཆེན་རྩ་ཡི་ནོར་བ། ཡ་ཡེ་དབྱ་ཁྱ་ཐེར་མའི་དཔུང་དང་བཅས་ཏེ།  
བག་བྱོ་བཟི་བྱིན་ཐིབས་སེ་བྱོན་ནས། གཡས་བྲལ་ལྷ་ཡི་རྩོ་ལ་བཞུགས་ཤོག  
པོ་རྒྱད་དཔལ་བོའི་བྱིན་ཆེན་པོ་བ་ཤོག བྲེ་ཡིས་པ་ཆེན་བརྟེན་པར་མི་སྲིད།  
ངས་ནི་མི་བརྟེན་གསེལ་བ་འདེབས་སོ། ཡིད་ལ་སེང་ཆེན་རྩ་ཡའི་བྱིན་ནས།  
རྒྱང་པའི་བྱོ་དང་ལག་པའི་གར་རྩལས། དག་གི་གདུང་དབྱངས་རྩར་རྩར་སྒྲོ་རྩ།  
མཁྱེན་པའི་ཉི་མ་གསལ་པའི་རྩ་སྤྱས། བརྩེ་པའི་རྩ་བ་རྩས་པའི་མི་རྗེ།  
བྱིན་རྩལས་རྩོག་རྩར་རྩུར་པའི་སེང་ཆེན། རྩ་རྩེ་རོམ་བྲལ་ཐེར་མ་དགར་པོ།  
འཇུག་པའི་ཞལ་རས་རྩོན་ལ་བྱོན་ཤོག རྩན་པའི་གསུང་དབྱངས་རྩོགས་ལ་བྱོན་ཤོག  
དབྱེས་པའི་རྩགས་ཀྱིས་དགོངས་ལ་བྱོན་ཤོག བྱིན་རྩལས་བརྟེན་གསེལ་བ་བྱོན་ཤོག  
འཕྲེམ་ལས་བྱིན་ཆེན་པོ་བ་ལ་བྱོན་ཤོག ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་མཆོང་པ་འབྲལ་ན།  
མ་གཤམ་ཐུགས་རྗེས་དགོངས་ཤིག་ནོར་བ། བཤམ་བྱུང་དཔེ་དཔར་མི་སྲིད།  
མ་བརྟེན་ཡོད་ན་ད་ལྟ་པེ་བ་ཤོག ཐེབས་ནས་བཀྲ་གིས་བྱིན་རྩལས་མཛོད་ཅིག  
ཨ་ཏོ་ཡ། ཨ་ཏོ་ཡ། ཁུ་ཆོན་གཉིས་པའོ།



དཔལ་སྤྲོད་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཡིས། ལམ་སྤང་བཞི་མཐར་ཕྱིན་ཕྱིན་ཆེན་པོ་བ།  
 གཞི་སྒྱུར་བྱ་བ་འགག་པ་མེད་པ་ཡི། ལོངས་སྤྱོད་ཞིང་ཁམས་གྲོ་ར་རུ།  
 དཔལ་ལྷན་ལྷན་ལོངས་སྤྲོད་ཆོག་ས་སྤྱོད་ས། ལམ་བུང་འཇུག་ལེ་ཤེས་ཕྱིན་ཆེན་པོ་བ།  
 གནས་རང་སྤང་རྣམ་པར་དག་ར་ཡི། རྒྱལ་སྤྱོད་ཞིང་ཁམས་གྲོ་ར་རུ།  
 རྩོམ་མཆོག་ཞོར་བྱུང་བྱུང་འདུལ་གྱིས། ལས་འཕྲིན་ལས་རྣམ་པ་མེད་ཕྱིན་ཆེན་པོ་བ།  
 གནས་ཕྱིན་ཆགས་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོག་ས་པ་ཡི། ཉམས་བདེ་བར་སྤྱོང་བའི་གྲོ་ར་རུ།  
 ལུས་འཕྲིན་ལས་རྣམ་པ་མེད་སྤངས་ཀྱིས། གར་རྩོམ་འཕྲིང་བའི་ས་གཞི་མཆོག་།  
 དག་བྲག་སྤོང་རྩྭ་སྤྲོས་བཅུར་སྤྲོད། ཡིད་ཆེལ་གཞིན་དཔལ་འདེམ་འདེམ་བཅས་ཏེ།  
 ཐབས་ཤེས་རབ་ཀྱང་གྲོ་བཟང་པ་ཡིས། བདུང་ནག་སྤོག་ས་ཆོག་ས་རྣམས་རབ་དུ་བརྩས།  
 ཆོས་རང་སྤོང་རོལ་པའི་སྤྱུ་ལེན་ཅིང་། ཉམས་བྲག་གིས་བདེ་བར་སྤྱོང་བའི་གྲོ།  
 རེང་འདིར་ཆོག་ས་དཔལ་འདེམ་འཕྲོར་མས། དུས་ཡང་ཡང་གྲོ་ཡི་རོལ་ཅིང་རོལ།  
 ཞིང་དག་པ་རབ་འཇུག་སྤོང་རུ། ལུས་བྲི་བའི་རོལ་པའི་སྤངས་སྤྲོས་ཀྱིས།  
 དག་བྲག་སྤོང་སྤྲོད་པའི་སྤྱུ་ལེན་ཅིང་། ཡིད་འཛིན་མེད་རང་རམས་བྲི་བྱིག་འབྲང།  
 ལེ་ལུ་ཆེན་བཞི་པ་ཡི།

## གྲོ་གཞུང་སྤྱོད་ཆེ་སེང་ཆེན།

དེ་རམས་མཆོང་ཅིང་བསྤོད་པའི་སྤྱུ། སྤོམ་ཁྲུང་མེད་ཅི་བདེར་སྤངས།  
 དག་གིས་རར་གྱི་འཕྲངས་འཕྲུལ་ཆོག་ས། སྤོག་ཅིང་འཇུག་པའི་ལུལ་གྱིས་ནི།  
 ཡིད་འཕྲོག་དག་གིས་སྤང་བར་བྱ།  
 ལྷུ་ སྤྱོད་ཆེ་སེང་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ། ཅུག་སྤྲུལ་དུ་སྤོམ་སྤྲུལ་འབྲིང་པ།

དད་ཆེན་དང་སྒྲིག་སྒྲིག་ཆོས་དང་། དགྲུ་མ་བཅས་ཆོས་པའི་ཉམས་འཁྱུར་གཤམ་མེད་།  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། གྲིན་སྒྲིག་གཟི་གྲིན་འདར་བར་བཞུགས་ལ།  
 འདིར་ཆོག་པ་དད་ལུ་མ་བཅས་ཆོས་ཉམས་ལྱིས།  
 གནས་ལུས་འོངས་སྤྱོད་མཆོད་པ་འཁྱུར་མ། བརྟེན་པའི་གྲུ་མ་ལྱིས་བཞེས་པར་མཛོད་ཅིག་  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། མཛོད་མཛོད་པ་ལྱིས་ཀྱི་རྒྱ་གར་སྤངས་སྤངས་།  
 ཉམས་ཉམས་དག་གི་སྤྱོད་དབང་པ་འཁྱུར་ལུག་  
 དུང་དུང་མེས་པ་ཀྱི་དད་གྲུ་མ་གདུང་ལུག་པ། ཡང་ཡང་མེད་ཆེན་ཆེ་ལ་མཆོད་དོ།  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། རྒྱ་ཆེན་པོ་དོར་གྱིས་ནས། རྒྱ་ཆེན་མགར་བཅའ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་མས།  
 དགྲུ་མའི་སྤྱོད་ཆས་ལྱིས་ལག་པོ་ལ་བས། བརྟེན་དུ་ལྱུ་མ་པའི་དེན་འབྲེལ་འབྲེལ་པའོང་།  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། རྒྱ་ཆེན་དང་སྒྲིག་མ་བཅས་ཆོས་ཀྱི་ཆོག་པ་དང་།  
 རྒྱ་ལྱེ་ལི་དེ་གས་ལུ་ཉམས་ཉམས་ལྱིས།  
 རྒྱ་ཆོག་པ་རྒྱ་ཆོག་ཀྱིས་ལ་ལྱུ་མ་བས། འཛིན་ལས་ཀྱིས་ལྱུ་མ་པའི་དེན་འབྲེལ་འབྲེལ་པའོང་།  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། དེ་དཔེ་ན་དེ་ལྱེ་ལྱེ་ལུ་ཉམས་ཉམས་ལྱིས།  
 དགྲུ་མའི་སྤྱོད་ཆས་པའི་དེན་འབྲེལ་རྒྱ་ཆོག་པ་  
 རྒྱ་ཆོག་པ་སྤྱོད་ལྱུ་མ་པའི་དེན་འབྲེལ་པའོང་། དགྲུ་མའི་དེན་འབྲེལ་པའོང་།  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། འཛིན་ལས་ཀྱིས་ལྱུ་མ་པའི་དེན་འབྲེལ་པའོང་།  
 དགྲུ་མ་དེ་གས་སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་པ་ལ་བཞེས་པའི།  
 ལུས་པུས་པུས་པུས་ལྱུ་མའི་ཆུ་ལྱིས། ཡང་ཡང་མཐོན་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛོད་ཅིག་  
 ཨ་ལ་ལ་དོ་ལ། ལྱེ་ཆེན་ལྱེ་པའོ།

### ཟུར་འདུག་དབང་མཛད་དག་ཟླ།

དབང་མཛད་དག་ཟླའི་དམག་ཚོགས་ཀྱིས། རྟོ་རྟེན་རྟོ་ཕོ་འདི་བརྟུངས་པས།  
མེད་གསུམ་སྟེ་དགུ་མ་ལུས་པ། དབང་མཛད་པུ་ཁོལ་ནས་བྱང་།  
ཆོས་དབྱིངས་ཁྱབ་བཤལ་མཁའ་དབྱིངས་སུ། རྟོག་ཚོགས་མ་ལུས་ཁོལ་པའི་སྟེར།  
རིག་པའི་རྟོ་ཕོ་འདི་བརྟུངས་པས། ཀཉིས་འཛིན་ཐལ་བར་བརྟགས་ནས་སོང་།  
དབང་ཆེན་ཁར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། ཡེ་ཤེས་ལྡ་ཡི་ཕྱོ་བརྟུངས་པས།  
ཉོན་མོངས་དུག་རྩའི་དམག་ཚོགས་ནམས། རང་རིག་ཡངས་པའི་སྟོང་དུ་གཞིག  
རྟེན་འབྱུང་འགག་མེད་རྟོ་རྟེན་ཕྱོ། ཀནས་འདིར་ཡང་ཡང་བརྟུངས་པ་ཡིས།  
སྟོ་བྱར་ལས་ཉོན་རྟེན་ངན་ཀྱན། ཆོས་ཉིད་ཆེན་པའི་སྟོང་དུ་མནན་  
རོལ་པའི་རྟོ་ཕོ་ཆེས་སེ་ཆེས་ འཛིགས་པའི་གར་སྟབས་ཡིངས་སེ་ཡིང་།  
སྟན་པའི་སྟུ་ལེན་ཀྱ་རུ་རུ། དཔེས་པའི་གད་མོ་ག་ར་ར།  
མ་ལུ་པའི་ཕྱོ་བརྟུངས་ཁྲིགས་སེ་ཁྲིག ཁམས་གསུམ་ཟེལ་གཞོན་སྟོ་ཞིག་འབྲུག།  
ཡིའུ་ཆན་དུག་པའོ།

### ཟུར་འདུག་སྦྱིར་སངས་རྒྱས་བསྟན་ལ།

སྦྱིར་སངས་རྒྱས་བསྟན་ལ་འཆོ་བ་དང་།  
སྦྱོས་ན་ལ་འཕྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ཀྱི།  
ལས་ཉོན་མོངས་བདུད་བཞི་དུག་ལྡ་སོགས།

གྱེན་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་གདོན་བཞགས་རྒྱལ་ས།  
 ས་སྒོ་བས་ཆེན་འི་རབ་འོག་དུ་མཛན།  
 དམའ་ཀྱ་མཆོ་ཆེན་པོའི་གདོང་དུ་བསྐྱར།  
 ལྷགས་འཁོར་ལོ་འབར་བའི་ལྷག་རྒྱས་གདང།  
 བདུད་ནག་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཡང་མ་ལྟར་ཞིག  
 དེང་དགུ་ཆུ་ལྷོར་མའི་རལ་གཏོགས་གྱི།  
 ལྷུ་དཔའ་རམ་དྲི་རྩེ་གར་དང་བཅས།  
 གཡས་སྒྲག་ཁོང་མའི་འབར་བའི་རང་།  
 རས་དམའ་མོ་ཐོག་ནོར་ཡ་མེད་ལེན་  
 གཡོན་གཟིག་ཤུངས་ཁྲག་མཆོ་ཁོལ་མའི་རང་།  
 གཞུ་མཆོག་དཀར་གཡུ་འབྲུག་འཁྲུལ་བ་ལེན།  
 འཕྲོ་འབྲུར་མེད་པའི་མངའ་ལྷོང་སྤང།  
 ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པའི་མངའ་ཞིག་འཕེན།  
 མངའ་འཕེན་པ་བསྐྱེད་དགའི་མགོ་ལ་འཕེན་  
 དགུ་དམ་མི་བསྐྱེད་དགུ་ཐལ་བར་བརྒྱག  
 ཆོས་དཀར་པོའི་དབྱུ་འཕང་དགུང་ལ་བསྐྱོད།  
 ཐོགས་ཀྱན་ལས་རྒྱལ་པར་རྒྱལ་བྱར་ཅིག  
 ལེའུ་ཆེན་བདུན་པའོ།།

## ཐུར་འདུག་བཀ་གིས་བྲོ།

བཀ་གིས་བྲོ་ཡི་བྲོ་ར་རུ། དཔའ་པོ་མཁའ་འགྲོ་བྲོ་བ་འབུམ།  
དཔེས་ཆགས་ཉམས་འཁྱར་དུ་མ་ཡིས། རྟོ་རྟེ་བྲོ་གར་འདི་བདུངས་པས།  
སྒྲུ་མི་སྒྲུ་ཆོ་བརྟན་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ནམ་མ་ཐོའི་མཐའ་དང་མཉམ།  
ཐུད་འཛིན་བྲོ་རྟོ་སྒར་ཆོགས་བཀ། ལེགས་ཆོགས་ཡར་ལྷར་འབྲན་པར་སྒྲོམ།  
གནས་འདིར་འཛོམས་པའི་མཆོད་ལུས་ནམས། རྒྱར་ཡང་འཛོམས་ཏེ་དཔལ་འཛོམས།  
འབུམ་མེད་གཏན་དུ་འཛོམས་པ་ཡི། ལས་སྒྲོན་དག་པའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡོག  
ལེའུ་ཆོན་བཀུད་པོ།

## བྲོ་གཞུང་སྒྲོན་ཆོ་འཇམ་གླིང་།

དེ་ནས་སྒྲུ་ཆོགས་འཕྲིན་ལས་བྲོ། དཔའ་བཞིན་རམ་པའི་རྩལ་གྱིས་བདུངས།  
དག་སྒྲུའི་ཆས་སམ་གང་མཛོས་སུ། འཛིགས་ལ་གཞི་བཞིན་སྒྲན་པའི་དབྱངས།  
རིག་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་བཅས་ཏེ་གླངས།

རྩེ་སྒྲོན་ཆོ་འཇམ་གླིང་རྟོར་བྱ་དག་འདུལ།  
དག་སྒྲུའི་སྒྲུ་ཆས་སྒྲུ་ལ་མནའ་ནས།  
བདུང་དང་སྒྲོན་པོ་འདུལ་བྱ་གཤེགས་གིང་།  
མག་སྒྲོགས་རྟོར་བདུང་གདན་ལ་བཞུགས་ཆོ།



དག་ཐཱ་ཤེར་མའི་དམག་དཔུང་འདུད་མོང་།  
 འཇམ་དཔལ་ཚོན་པོའི་ཤེས་རབ་རལ་གྱིས།  
 རྩ་ལྷུང་སྦྱུ་མའི་དུ་བ་བཞིག་ནས།  
 ག་ཁག་དག་ཐཱ་ཐར་མཆོད་སྟོན་འབྱེད་མོང་།  
 དག་ཐཱ་དཔལ་བའི་གད་རྒྱུད་སྟོགས་མོང་།  
 ས་སྟེང་བདུད་སྟིན་བསྟན་པ་རྒྱལ་མོང་།  
 དཀར་ཕྱོགས་དགའ་བའི་རྒྱལ་མཆོན་བསྐྱེད་ས་མོང་།  
 མ་ལྷུས་སྦྱིད་པའི་ཕྱོགས་བདུངས་མོང་།  
 ཡང་ཅིག་འཇམ་སྟེང་སྦྱ་ཡི་ནོར་བུ།  
 དག་སྟེའི་སྦྱ་ཆས་སྦྱ་ལ་མནལ་ནས།  
 རྩ་འཕུལ་ན་རྒྱག་མཛད་པ་བསྟན་ཞིང་།  
 རེན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཁི་ལ་བཞུགས་ཆོ།  
 དག་ཐཱ་ཤེར་མའི་དམག་དཔུང་འདུད་མོང་།  
 རྩ་མཆོག་རོལ་པ་དབང་གི་དག་མོ།  
 བཞད་པ་བརྒྱུད་གྱི་དབྱངས་སུ་འཆེར་བས།  
 རྩང་སྟིད་འདོད་རྒྱ་དབང་དུ་བསྟུས་ནས།  
 དག་ཐཱ་དབྱེས་པའི་མཆོད་སྟོན་མཛད་མོང་།  
 ས་སྟེང་བདུད་སྟིན་བསྟན་པ་རྒྱལ་མོང་།  
 དཀར་ཕྱོགས་དགའ་བའི་རྒྱལ་མཆོན་བསྐྱེད་ས་མོང་།  
 མ་ལྷུས་སྦྱིད་པའི་ཕྱོགས་བདུངས་མོང་།  
 ཡང་ཅིག་མེད་ཆེན་སྟེས་བུ་དོན་བུ།

དག་མེད་སྤྱི་ཆས་སྤྱི་ལ་མནའ་ནས།  
 སྤྱི་ཆོགས་མཛེད་པའི་རོལ་རྩེད་དོམས་པས།  
 མཐའ་བཞིའི་ཆེ་དགུ་ཆར་འོག་འདུད་ཆོ།  
 དག་མེད་མེད་མེད་དམ་པ་དཔུང་འདུད་སོང་།  
 མཐུ་སྤོབས་མཚུངས་པ་མེད་པའི་རྩ་མཆོག  
 ཐོགས་མེད་རྩེ་རྩེ་འུས་རྩལ་ལྡན་པས།  
 གང་འདོད་འཕྲིན་ལས་རང་དབང་བསྐྱར་ནས།  
 དག་རྩ་དཔེས་པའི་མཆོད་སྤོམ་མཛེད་སོང་།  
 ས་སྤོང་བདུད་སྤྱིན་བརྩན་པ་ལྟུང་སོང་།  
 དཀར་ཕྱོགས་དགའ་བའི་རྒྱལ་མཆོམ་བསྐྱེདས་སོང་།  
 རྩ་རྒྱས་སྤྱིད་པའི་བྱོ་གར་བདུངས་སོང་།  
 ཡང་ཅིག་སྤྱོས་མཆོག་གི་སར་རྒྱལ་རོ་  
 བསམ་འགྲུབ་བདེ་མཆོག་ནོར་བུའི་ཕོ་བྲང་།  
 བཀ་གིས་གསེར་གྱི་ཁྲི་ལ་བཞུགས་ཏེ་  
 དད་དམ་དག་པ་འདུས་པའི་འཁོར་ལ།  
 རང་སྤང་ཆོས་སྤྱིའི་དགོངས་པ་གཏང་ཆོ།  
 མཐོང་བ་ཀུན་རྩོན་མྱིང་དཀར་ཡུལ་གྱི།  
 དཔའ་ཐུལ་དྲང་སྤྱན་འདུས་པའི་ཆོགས་གྱིས།  
 རང་རིག་ཀུན་རམའ་དགོངས་པ་མཐོང་ནས།  
 འཆེ་མེད་འོད་ལུས་དྲངས་མ་འགྲུབ་སོང་།  
 དེ་ཆེ་རྩ་གསུམ་སྤྱང་མའི་ཆོགས་ནམས།

ཡེ་ཤེས་དག་གི་མཛུགས་པ་སྤྱི་བཤུགས་ལྟར་  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་འཕྲུགས་མོང་།  
 ས་སྤྱིང་བདུད་སྤྱིང་བསྐྱེད་པ་རྒྱུ་མོང་།  
 དཀར་ཤེས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་བསྐྱེད་པ་མོང་།  
 རྩ་ཤིང་སྤྱིང་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་།  
 ཡེ་ཤེས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་།

### ཐོ་གཞུང་ལག་གཡས་ཐབས་ཆེན།

རྩ་ཤིང་སྤྱིང་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་།  
 ཡེ་ཤེས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་།  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (ལག་གཡས་ཆེན་དུ་པད་ཀྱང་)  
 ལག་གཡས་ཆེན་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་།  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (ལག་གཡས་ཆེན་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་།  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)  
 རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་། (རོ་མཚར་ཤིས་པའི་པད་ཀྱང་མཚར་པ་མོང་)

ཁམས་གསུམ་ཟིལ་གནོན་ཁྱོ་ཡི་སྒྲུབ་སྒྲིལ།  
 མི་འདོད་དག་བདུན་འཆས་ལ་ཕབ་སོང་། (དེ་ནས་དཔལ་ཏུས་བྱོལ་ལག་ཡས་སུ་བསྐྱོར་ལ།)  
 གཡས་སྒྲིར་སྒྲི་རྒྱུད་དཔལ་འོའི་དཔལ་དར། (དེ་ནས་གཡོན་དུ་བསྐྱོར་ལ།)  
 གཡོན་སྒྲིར་སྒྲི་རྒྱུད་དཔལ་འོའི་དཔལ་སྒྲུམ་ས།  
 ཁྱོ་ཡི་རིལ་ཅིང་དེ་རིང་ངོམས་ན།  
 དག་ཐུང་གཉིས་པའི་དབུ་འཕང་བསྟོད་ཅིང་།  
 སྒྲུང་མ་དགའ་བའི་ངོ་སོ་མཐོ་བའི།  
 དགའ་སྟོན་ཁྱོ་གར་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ཡིས།  
 རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ལ་བཀྲ་ཤིས་རྒྱས་ཤིང་།  
 འདིར་ཚོགས་ཡོངས་ལ་དགེ་ལེགས་འཕེལ་ཤོག  
 རྒྱལ་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ།  
 དེ་རིང་རྩུན་གྱི་འགྲིགས་པར་ཤོག་ཅིག  
 ཨ་ཏེ་རྟོ། ཨ་ཏེ་རྟོ། (ཞེས་འབྲུག་ལ་རྒྱ་རྒྱུག་ས། དེ་ནས་དཔལ་ཏུས་སྒྲུམ་བྱང་བར་བྱའོ)  
 ལེའུ་ཆེན་བརྒྱུ་པའོ།

## བྱོ་གཞུང་སྟོན་རྒྱལ་མཆོག

རྟོན་རྒྱལ་མཆོག་མི་ཡི་ཉི་མ་དེས།  
 རྟོ་བས་རྩུ་འཕུལ་པར་ཞལ་ཕྱེ་བས།  
 བདུན་ནག་ཕྱོགས་རྒྱལ་རིགས་མ་ལུས་པ།  
 རྟོ་འགྲན་ཆེའི་ཀླ་ལུང་རུམ་པ་བྱང་།

རྟེན་ལྷ་ཡི་ལུང་བསྟན་མེར་པོ་དོར།  
 བདུད་དོར་རྒྱལ་འདུལ་བའི་ཐབས་ཤེས་མཆོག  
 མ་མཁའ་འགྲོ་མགར་བཟའ་ཆོས་སྒྲིན་མས།  
 དཔའ་དག་ཐའི་ཆས་གསེལ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས།  
 དེང་འདིར་ཆོགས་བདག་ཅག་དཔའ་པོའི་ཆོགས།  
 ལུས་སྒྲུ་རྩལ་དུག་ཅུ་རྩ་བཞི་ལྟར།  
 གོས་རིན་ཐང་གཞལ་དཀའི་ཟ་འོག་གྲོན།  
 དཔའ་དག་ཐའི་གོ་མཆོན་ལུས་ལ་འཆང་།  
 ལག་མདའ་དར་སྒྲ་ཁྲ་འཛིན་པ་ཡིས།  
 ཆོ་ངམ་དུ་ནམས་དབང་ཐང་འཕྲོར་བ་སོགས།  
 དཔལ་འདོད་རྒྱ་མ་ལུས་སྒྲུ་བྱུ་བ་པའི།  
 གནས་འདི་རུ་གཡང་ཁྲག་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས།  
 ལུས་མཛེས་རྟུག་སྒྲིན་ལེགས་བཞིན་བཟང་མ།  
 མིག་ཡུལ་ལ་རུར་མིག་ཕྱོགས་བརྩར་གཡོ།  
 སྒྲ་གནག་སྒྲུ་ལན་ཆར་རྒྱན་སྟེང་དུ།  
 མདངས་དབང་གཞུར་འགྲན་པའི་མེ་དོག་བརྒྱན།  
 གསེར་དངུལ་གྱི་འཕྲང་འཕྲལ་དྲིལ་གཡེར་འཁྲོལ།  
 དབྱངས་སྟན་པོ་དྲི་ཟའི་སྒྲིང་བུ་ཡིས།  
 ལྷ་རྩ་གསུམ་དགེས་པའི་མཆོད་སྒྲིན་འབུལ།  
 པ་སྒྲིས་མཆོག་ཞོར་བུ་དག་འདུལ་ནི།  
 སྒྲ་དཀར་དམར་བདེ་ཆགས་གཞོན་ལྟའི་ཚུལ།

གསུང་རྟོ་རྟོ་འབར་བའི་སྒྲ་དངུངས་འབྲིལ།  
 ཐུགས་ཟིལ་གཞོན་ཏིང་འཛིན་གཡེ་ང་མེད།  
 ངར་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་ནས་པར་སྤྲུལ་  
 ཡུག་གཡམས་ན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དང་།  
 ཡུག་གཡམས་ན་ལྷགས་ཀྱི་མདའ་གཞུ་འཛིན་  
 རྒྱ་པར་རྟོ་པའི་སྤྲིང་གསུམ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་  
 མ་མཁའ་འགྲོ་གསང་ཐའི་ཡུམ་ཆེན་བཞི།  
 བཞིན་མངོས་འདྲུམ་མདའ་དར་ཆེ་བུམ་བསྐྱམས།  
 ཡིད་དགྲེས་ཆགས་ཉམས་འགྱུར་དུ་མ་ཡིས།  
 རྟོ་མེད་ཆེན་འདུད་པའི་ཚུལ་གྱིས་བཞུགས།  
 བཀའ་གཏན་པོའི་སྤྲིང་མ་རྟོ་རྟོ་ལེགས།  
 རྟོ་སྒྲན་བཅུན་ཆེ་རིང་མཆེད་རྟོ་ཐུ།  
 ཡུལ་གཏེར་བདག་རྩ་རྒྱལ་སྤྲོམ་ར་མོགས།  
 གཏེར་བདག་དང་མེར་མ་སྤྲིན་རྩར་འབྲེགས།  
 རྒྱུང་དཔའ་པོ་ཡུམ་སྤྲུམ་ཅུ་དང་།  
 ལམ་བཅེ་ཆེན་པོ་ཉ་མོ་སྤྲན་ནམས།  
 གསུང་རྟོ་པའི་རྒྱ་ལེན་གྱི་རེ་བརྟུང་།  
 རྒྱ་རྒྱ་འཕུལ་རོལ་ཅིད་རྒྱོག་རྩར་འབྲེག  
 རེ་བུ་ཆེན་བཅུ་གཅིག་པའོ།

## ཟུར་འཇུག་དགུང་ལྷ་ལམ།

དེ་ནས་སྒྲུང་མིང་སྟོན་དུས་ཀྱི། ཟུར་ལམ་འཇུག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མི།

དགུང་ལྷ་ལམ་དཔྱད་ཚིམ་གྱིན་དཀར་ལ།

ལྷ་ཕྱོལ་དྲུང་ཁྱུང་དཀར་པོ་སོགས།

སྒྲིང་ལྷ་ཁམས་སྤྲུ་གཡང་བདག་པོར་བཞུགས།

ཆོ་གཡང་གི་ཆར་པ་བྱུ་ལུ།

གནས་འདི་རུ་གཡང་ཁྱག་རྟེན་འབྲེལ་འགྲེགས།

བར་བར་སྒྲུང་འོད་ཀྱི་སྒྲིང་གུར་ནས།

གཉེན་གཤམ་མཛོ་སྤྲུ་ལྷ་ཆེན་པོ་སོགས།

བར་གཉན་ཁམས་སྤྲུ་གཡང་བདག་པོར་བཞུགས།

ལྷ་གཡང་གི་དོངས་བྱུ་བཞི་ལེ་ལེ།

གནས་འདི་རུ་གཡང་ཁྱག་རྟེན་འབྲེལ་འགྲེགས།

འོག་རྒྱ་འཛིན་དབང་པོའི་གཞུ་བྱིས་ནས།

རྒྱ་པོ་སྤྲུ་ལུ་འོད་ལྷན་སོགས།

འོག་སྤྲུ་ཁམས་སྤྲུ་གཡང་བདག་པོར་བཞུགས།

འདོད་འཕྱུང་གི་དངོས་བྱུ་རྒྱུངས་སེ་སྤྲུང་།

གནས་འདི་རུ་གཡང་ཁྱག་རྟེན་འབྲེལ་འགྲེགས།

སྟོགས་ཀུན་ཏུ་ཅ་གསུམ་དབང་བླ་མེར།

དཔལ་གཙོད་སྤྱི་ཚོར་བདག་གྱིན་ལྷར་འབྲིགས།

བཟ་གིས་པའི་རྣམ་ཉགས་ཤིན་ཆེན་བདུན།

གྲུ་མིན་བདུན་མོགས་ལྷ་མི་ལྟའི།  
 གནས་འདི་རུ་གཡང་ཁྲག་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས།  
 ལྷ་གཡང་དང་འདོད་དགུ་ཆར་ལྷར་འབེབས།  
 དེང་འདིར་ཆོགས་ནི་རྩེའི་མཆེད་ལྷམ་ནམས།  
 ལྷས་ལྷ་རྩེའི་རྣམ་འགྲུར་ཅི་ཡང་ལྟོན།  
 ཞབས་རྩེའི་བྲོ་བདུང་ཆེས་མེ་ཆེམ།  
 ལྷག་རྣངས་སྤབས་མདའ་དར་འབྲུགས་མེ་འབྲུག  
 ཡིད་བདེ་རྣོང་དད་མོས་རྩེ་གཅིག་གིས།  
 དག་རྣམ་འགྲུར་རྩེ་པའི་དབྱངས་དང་པཅས་  
 ལྷ་རྩེ་གསུམ་དབྱ་བྲ་མེར་མ་དང་།  
 དཔལ་ཉོར་ལྷ་རྩེ་མཆོའི་ལྷགས་དམ་པསྤལ་  
 ལྷ་ཁྲག་དང་གཡང་ཁྲག་ཁྲ་རུ་རུ།  
 ལྷ་རྩེའི་དང་གི་བསྟོ་འབྲུག་རྩེའི་རྩེར་  
 གནས་འདིར་ཆོགས་རིག་འདོན་མཆེད་ལྷམ་ལ།  
 འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་གཡང་ཁྲག་ཅིག  
 ཅད་མེད་བདེ་བའི་གཡང་ཁྲག་ཅིག  
 ཅས་མེད་ལང་ཆོའི་གཡང་ཁྲག་ཅིག  
 འཇོད་མེད་ཉོར་གྱི་གཡང་ཁྲག་ཅིག  
 མཆོག་དམ་པ་ཆོས་ཀྱི་གཡང་ཁྲག་ཅིག  
 དཔལ་འདྲིན་ལས་རྣམ་པའི་གཡང་ཁྲག་ཅིག  
 རིའུ་ཆན་བརྩུ་གནིས་པའོ།



## པོ་གཞུང་ལྟ་བུལ་ལོ།

ཅ་གསུམ་དག་ལྟ་མཉེས་པ་ཡི་ ལྟ་བུལ་ཆངས་པའི་འབྲུག་གླུ་མི།

ལྟ་བུལ་ལོ་ལྟ་གསོལ་ལོ།

ཡང་ཅིག་ཕྱི་ཡི་རོལ་ཅེང་ངོམ་སོང་།

དཔའ་མཛངས་མཛེས་པ་སྟེས་དུའི་ཕྱི་གར་།

ཡིད་འཕྲོག་རིག་མའི་གླུ་ཡི་མཆོད་པས།

ཅ་གསུམ་དག་ལྟ་མཉེས་དབྱེས་པ་བསྐྱངས་སོ།

རམ་རམ་ཡུས་ཀྱི་ཕྱི་ཡི་སྤངས་སྤབས།

སྟེན་སྟེན་ངག་གི་གླུ་ཡི་འབྱུར་ཁྲག་

དུང་དུང་ཅེ་གཅིག་མོས་གུས་དྲག་པོས།

ཡང་ཡང་དབྱེས་པའི་མཆོད་སྟེན་འབྲུལ་ལོ།

དེར་འདིར་བཟུ་གིས་བྱིན་ག་ཡང་ཆགས་པས།

ངོ་མཆར་དག་པའི་ཁིང་མཆོག་འདི་རུ།

འདིར་ཆོགས་དཔའ་པོ་མཁའ་འགྲོ་རྒྱལ་གྱི།

དགའ་སྟོན་རྟོ་རྟེན་ཕྱི་གར་བདུངས་སོ།

ཡུལ་འདིའི་ལྟ་སྟེ་གཞི་བདག་རྒྱལ་གྱིང་།

དགའ་སྟེད་ཕྱི་གར་སྟེ་དབྱངས་སྟོགས་པས།

དུས་ཀྱི་བསྐྱལ་པ་ངན་པ་ཞི་ནས།

བདེ་སྟེད་ཡར་རྒྱའི་དཔལ་ལ་འབྲུག་མཛོད།

## གདངས་འགྲུར།

སྒྲིན་ཆོ་འཇམ་སྒྲིང་མོར་བྱ་དག་འདུལ། མ་རུང་བདུད་པའི་ཆམ་ལ་ཕབ་ནས།  
 རྩེགས་ལྷན་ཆེ་དག་དབང་བྱ་བརྩམས་ཆོ། དག་ལྷ་དགེས་པའི་སྒྲ་ཀླུ་ལ་དང་པོ་  
 ད་ཏུ་སྒྲ་སྒྲུལ་སྒྲུལ་པའི་ཀླུ་ལ་པོས། མི་འདོད་དག་བདུད་ཆམ་ལ་ཕབ་ནས།  
 ཆོས་སྤྱད་དག་འཕང་དགུང་ལས་མཐོ་བའི། དག་ལྷ་དགེས་པའི་སྒྲ་ཀླུ་ལ་གཉིས་པ།  
 མ་འོངས་རིཾ་ལྷན་དག་པའི་འཁོར་ལོས། ལྷ་སྒྲེགས་བདུད་ཆོ་རྒྱ་ཆམ་ལ་ཕབ་ནས་  
 བདེ་སྤྱོད་རྩེགས་ལྷན་བསྐལ་པ་གར་ཆོ། དག་ལྷ་དགེས་པའི་སྒྲ་ཀླུ་ལ་གསུམ་པ།  
 ལེའུ་ཆམ་བརྩུ་གསུམ་པའོ།།

## ཐོ་གཞུང་ཙ་གསུམ་ཀུན་འདུས།

་ དེ་ནས་བཟུ་གིས་རྩས་སྒྲ་ཆོགས། ཐོགས་ལ་དལ་བྱར་བཟུ་ཕེབས་གིང་།  
 ཡིད་འོང་ཆོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྤྱ། བཟུ་གིས་དབྱངས་སྒྲན་བྱང་བར་བྱ།

རྟོ་ ཙ་གསུམ་ཀུན་འདུས་མེང་ཆེན་ཀླུ་པོ།  
 མཆོག་གསུམ་བཟུ་སྒྲན་པའི་མོར་བྱ།  
 ལྷ་རྩེ་དོན་བྱུ་བ་ཕེར་མ་དགར་པོ་  
 བཟུ་གིས་དག་ལེགས་ལྷན་སྤྱུས་ཆོགས་མཛོད།  
 ཞེ་མ་དོ། ལྷ་ཡི་བཟུ་གིས་ཡིད་འོང་བྱིན་ཆགས།  
 ཅན་མེད་བདེ་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་རང་བཞིན།

མི་ནུང་ཀྱལ་མཚན་རྩ་བུའི་བཀྲ་ཤིས།  
 འདིར་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འཛོམས་པར་ཤོག་ཅིག  
 ཞེ་མ་དོ། གསུང་གི་བགྲིས་དགའ་སྦྱིང་སྦྱང་བྱུངས།  
 རྩན་གྲགས་ས་སྤྱིང་བྱུང་པར་སྦྱོགས་པ།  
 འགག་མེད་དུང་སྦྱ་རྩ་བུའི་བཀྲ་ཤིས།  
 འདིར་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འཛོམས་པར་ཤོག་ཅིག  
 ཞེ་མ་དོ། ཐུགས་ཀྱི་བགྲིས་ཚོས་ཀྱི་ཁྱིང་ས།  
 དདེ་སྤྱིང་ཁས་ལ་འབར་དག་རྩོ་སྦྱུང་ཆགས།  
 མི་འགྱུར་ཅམ་མཁའ་རྩ་བུའི་བགྲིས།  
 འདིར་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འཛོམས་པར་ཤོག་ཅིག  
 ཞེ་མ་དོ། ཡོན་ཏན་བགྲིས་དགོས་འདོད་ཀྱན་བྱུང་།  
 ཚོས་སྤྱིང་སྦྱུང་ཚོགས་བརྩན་པ་དར་བྱས།  
 བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ་རྩ་བུའི་བགྲིས།  
 འདིར་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འཛོམས་པར་ཤོག་ཅིག  
 ཞེ་མ་དོ། འཕྲིན་ལས་བགྲིས་མཐུ་སྤྱིངས་དཔལ་འབར།  
 ཐུགས་ལས་ནམ་ཀྱལ་དབྱུང་འཕང་མཐོ་བའི།  
 དགྲུང་ལ་ཉི་རྩ་བུའི་བཀྲ་ཤིས།  
 འདིར་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འཛོམས་པར་ཤོག་ཅིག  
 ཞེ་མ་དོ། གནས་འདིར་མཁའ་སྦྱོང་མཐོང་བ་ཀྱན་སྦྱོན།  
 འདིར་ཚོགས་དཔའ་བརྩལ་དུང་སྦྱུང་རིག་འཛིན།  
 མི་འབྲལ་ཚོམ་བུ་གཅིག་ཏུ་ཚོགས་ནས།

བདེ་ཆེན་འབྲུག་པའི་པག་ཅིག་ཨ་མ་དྲོ། ཨ་མ་དྲོ།

ཕྱི་དགའ་ལྷོན་འདིར་འབྲེལ་བར། ལྷན་མི་ནམ་པ་སྒྲུ་ཆོགས་བ། འདུས་པ་ནམས་ཀྱིས་མེར་  
ཆེན་རྒྱུ། དམ་པ་ས་གསོལ་འདེབས་དབྱངས་སྒྲུགས། དེས་ཅི་གནས་སྐབས་དགའ་བ་  
ངང་། ལྷན་དྲུ་ཆོས་མིང་ཡིགས་ཆོགས་འཕེལ། རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོའི་སྒྲོ་བཤར་བཟེ། པག་ས་  
རོལ་བྱུ་བྲིགས་ལས་རྒྱལ་ས་མ་ཡ། ཞེས་པའང་བསེ་རུ་འདྲོ་ལྷན་དགར་པོས་རོལ་པ་བྱུང་  
ངར་ཅན་གྱི་མིར་ངེས་པ་མཛད་པུ།

ཡིའུ་ཆེན་བརྟུང་ཁི་པའོ།

### རྟེན་འབྲེལ་ལམ་ཡག

མི་གོས་དགར་པོ་ཅན། ལྷ་པར་ཁ་འབྲས་ལྟ་བུ། མེ་འོང་དར་སྒྲུ་མ་བྱའི་སྒྲོས་  
བརྒྱན། ལག་གཡམས་སྤང་བྱུག་ཅེ་ལ་དར་སྒྲུ་འེལ་བྱུ་བྱུགས་པ་ཐོགས་ཏེ་འཆམས་  
ནས་འདི་སྒྲུ་ཟེར་རོ། ཨ་ལ་ལ། ཨ་ལ་ལ། བཀྲ་ཤིས་སོ། ཡག་གོ། ངད་  
མང་ཟངས་མདྲིག་དཔལ་འདི་མེ་བྱང་ནས་འོང་རོ། ལྷ་མོ་རྒྱན་པ་རྒྱས་མངགས་  
པ་རང་ཡིན་ནོ། ཁྱོད་ཀྱང་སོང་བཀྲ་ཤིས་བཟོང་ཅིག་གསུངས་སོ། ཨ་ལ་ལ།  
སྤར་སྤར་མ་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་ཕེབས་བྱུང་། ལྷ་པར་ཁ་འབྲས་མགོ་  
ལ་བསྒྲོན་བྱུང་། འདི་སྤུས་མཐོང་བཀྲ་ཤིས་ལ་ཉེ་ཡག་གོ་གསུངས་སོ། ལག་  
བཀྲ་ཤིས་ཆངས་པའི་སྤང་བྱུག་ལྷེ་མ་མོ། འདི་སྤུས་མཐོང་བཀྲ་ཤིས་ལ་ཉེ་ཡག་  
གོ་གསུངས་སོ། འཆམས་དང་ཤིས་གཡམས་བྲོ་གཡོན་བྲོ་གྱི་ལྱི་ལ། འདི་སྤུས་  
མཐོང་བཀྲ་ཤིས་ལ་ཉེ་ཡག་གོ་གསུངས་སོ། ངག་བཀྲ་ཤིས་སྤྱད་རིང་བྱང་སྤེལ་  
མ། འདི་སྤུས་མཐོང་བཀྲ་ཤིས་ལ་ཉེ་ཡག་གོ་གསུངས་སོ། ཨ་ལ་ལ་སོགས།

ཡོན་ལྷན་པ་ལྟ་བུ་མཛུགས་ཀྱིས་བཞུགས་སོ། བཟ་ཤིས་སོ། བཟ་ཤིས་སོ། ཞིང་  
 ཀྱན་ན་དམ་ཚིག་སྒྲིགས་སོ། བཟ་ཤིས་སོ། བཟ་ཤིས་སོ། ས་ཐམས་ཅད་དག་  
 འདུན་བྱེད་པོ། བཟ་ཤིས་སོ། བཟ་ཤིས་སོ། བཟ་ཤིས་པས་ནམ་མཁའ་བྱེད་  
 པོ། དག་ལྷན་པས་བར་སྒྲུབ་བྱེད་པོ། བདེ་སྦྱིད་པས་ས་སྤྱིང་བྱེད་པོ། ཨ་  
 ལ་ལ། ཨ་ལ་ལ། བརྒྱ་ཁ་འདུས་ཞུ་མོ། བརྒྱ་འདུང་གནས་དངུ་ཞུ་ མི་ལ་  
 འཆི་མེད་པའི། འཆི་མེད་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་སོ། ཨ་ལ་ལ། ཨ་ལ་ལ། ཚེ་  
 ལ་མ་བྱའི་སྒྲིག་ཀྱང་། འཇའ་ཚོན་འོད་ལཱའི་ཚོམ་དུ། རིག་འཛིན་ལྷ་མའི་བཟ་  
 ཤིས། རྟེན་འབྲེལ་དེ་རིང་འགྲིགས་སོ། ཨ་ལ་ལ། བར་ན་མེ་ལོང་འོད་གསལ།  
 མེ་ལོང་གསལ་གྱི་བ་མེད་པ། ཡི་དམ་འཇམ་དཔུངས་བཟ་ཤིས། རྟེན་འབྲེལ་  
 དེ་རིང་འགྲིགས་སོ། དེ་ལ་དར་སྒྲ་ལྷ་ལྷན་ རིགས་ལྷའི་མཁའ་འགྲོའི་སྦྱིན་  
 ལུང་། མ་རྒྱུད་མཁའ་འགྲོའི་བཟ་ཤིས། རྟེན་འབྲེལ་དེ་རིང་འགྲིགས་སོ། ལུས་  
 ལ་གོས་དཀར་ཁྱེན་པ། འགྲོ་བའི་ལྷ་སྤྱང་བཟང་ངོ། མི་འབྲུལ་ཁ་འཛིན་མཛད་  
 པའི། རྟེན་འབྲེལ་དེ་རིང་འགྲིགས་སོ། ལག་ན་སྒྲ་དཔུག་ཐོགས་པ། སྒྲ་ལྷེ་མ་  
 ལྷ་ཡི་ཚོར་བུ། ལྷ་སྤྱང་ངོ་སོ་མཐོ་བའི། རྟེན་འབྲེལ་དེ་རིང་འགྲིགས་སོ། དེ་  
 ལ་དར་སྒྲ་བཏགས་པ། སྤྱིད་པའི་སྤྱ་གཡང་སྤྱག་མོ། འཛོད་ཅིང་འཛོད་ཅིང་  
 འདུ་བའི། རྟེན་འབྲེལ་དེ་རིང་འགྲིགས་སོ། དེ་ལ་བྱིལ་ཁུང་བཏགས་པ། ལྷ་  
 སྤྱང་དགྲེས་པའི་བཞད་སྒྲ། རྒྱལ་ཁ་ཐོ་ལས་ཐོབ་པའི། རྟེན་འབྲེལ་དེ་རིང་འགྲིགས་  
 སོ། ང་བཟ་ཤིས་ལ་ཉེ་བཟང་པོ། རྟེན་འབྲེལ་ལམ་ཡག་འཆམས་ན། སྤྱད་ང་  
 འཕྲད་ཀྱང་ཁ་དག། ཀང་དང་འཕྲད་ཀྱང་བཟ་ཤིས། ལྷ་མའི་ཚོས་ར་གསུང་  
 དུས། ང་དང་ཐུག་ན་བསྟན་པ་དར། མི་དཔོན་ཁྲིམ་སར་འཛིན་དུས། ང་  
 དང་ཐུག་ན་ཚིག་སྤྱིད་བྱས། ལྷེ་པོ་དོན་གཉེར་འགྲོ་དུས། ང་དང་ཐུག་ན་ཅི་

བསམ་འགྲུབ། དགའ་སྦྱང་སྟོན་མི་བྱེད་དུས། ང་དང་ཐུག་ཅ་ཡར་དར་འོང་།  
 ཨ་ལ་ལ། ཨ་ལ་ལ། ང་ཉེན་འབྲེལ་ལམ་ཡག་ཟེར་བ། ཉན་པར་ཐུག་ནས་  
 སོས་ལྟས་ཡིན། ཉན་པ་ཡར་སོས་དུ་བགད་བྱེད། གཤིན་པོ་བརྩུར་དུས་མི་  
 གྲུབ་ཆོད། གསོན་པོ་མི་འཆི་ཆོ་རིང་ཡིན། ལྷག་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་ལྷག་མཐའ་  
 སང་། སྦྱང་པའི་ཉི་མ་ཤར་ལྟས་ཡིན། ཨ་ལ་ལ། དམག་ཇག་འཁོར་གཡུལ་  
 རྒྱལ་ཡིན། སོ་ནམ་འདེབས་ཅ་འབྲུ་འཕེལ་ཡིན། དག་མར་འགྲོ་ན་སྦྱང་མཐུན་  
 ཡིན། ཆོང་པ་འགྲོ་ན་ཆོང་ཡག་ཡིན། ལམ་འགྲིམ་འགྲོ་ན་བྱེས་ཡག་ཡིན། ཨ་  
 ལ་ལ། ཨ་ལ་ལ། ཁྱེད་འདི་ན་ཆོགས་པའི་རྩ་ཐུག་ནམས། ང་ཉེན་འབྲེལ་ལམ་  
 ཡག་འཆར་དུས་འདྲེར། ཁ་དགེ་པའི་དགེ་ཆོག་བཟོང་ངང་ཉེན་འབྲེལ་ཡག་ལས་  
 དགེ་བའི་ཟས་ནོར་བྱིན་དང་ཉེན་འབྲེལ་ཡག་སེམས་དགེ་བའི་དགའ་སྦྱོར་གྱིས་  
 དང་ཉེན་འབྲེལ་ཡག་དགེ་གསུམ་འབྲས་བྱ་བྱེད་ལ་ཡག་པོ་འོང་། ཨ་ལ་ལ།  
 ཨ་ལ་ལ། བྱ་ཤང་ཤང་ཉེད་གསུམ་པ་ངང་། རོར་བསམ་འཕེལ་རྒྱལ་མཆོར་  
 ཐུར་བ་དང་། ང་ཉེན་འབྲེལ་ལམ་ཡག་འཆར་པ་གསུམ་སུ་དང་ཐུག་ཀྱང་  
 བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཡིན། ཉེན་འབྲེལ་ལ་ཉི་དེ་རིང་བཟང་། ཡག་གསུམ་ཡག་  
 གི་གོང་བ་ལ། ཁྱེད་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ལྷ་མ་ཨོ་རྒྱན་པ་ལྷའི་  
 བཀྲ་ཤིས་ཤོག ཡིད་དམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག མཁའ་འགྲོ་  
 ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ཆོས་སྦྱོང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ཆོ་  
 རིང་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ཉན་མེད་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག རོར་འཕེལ་བའི་བཀྲ་  
 ཤིས་ཤོག དོན་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ཨ་ལ་ལ། ཨ་ལ་ལ། ཐུགས་གང་དུ་  
 བརྟེན་ཀྱང་བཀྲ་ཤིས་རེད། དུས་གང་དུ་བསམ་ཀྱང་བཀྲ་ཤིས་རེད། དེ་སྤང་  
 སྦྱང་དག་པ་རབ་འབྲུམས་རེད། དུས་དེ་རིང་དགའ་བོ་སྦྱང་དོ་ལྷ། ལྷ་ཨོ་རྒྱན་

པར་སྐྱོན་མངགས་དོན་གྱི། མགོན་པོ་མ་དཔལ་དཔལ་པོའི་བཞིན་དོན་གྱི།  
 མ་ལེ་མེས་མཆོ་ལྟལ་ལས་དོན་གྱི། ལྷ་མོང་ཆེན་ལྟལ་པོའི་དགའ་དོན་གྱི།  
 ང་གར་སོང་ས་ན་ལ་ཉེ་ཡག་གར་སྐྱོན་ས་ཆ་འཕྲིན་ལས་འཕེལ། བྱིད་འདིར་  
 ཆོག་ས་རྣམས་ལ་བཀྲ་ཤིས་ཅོག་བཀྲ་ཤིས་སོ་མོ་འཕྱར་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ། བཀྲ་  
 ཤིས་སོ་ལས་ཡག་པོ་ལྷ་ལྟལ་ལོ།

### ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་

ད་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ རིགས་བཞིའི་དཔལ་པོ་མ་དཔལ་པོའི་རྣམས་  
 གདན་འདྲེན་ཞུ། ལས་བཞི་འཕྲིན་ལས་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 གར་དོ་ཤེས་པའི་འཕྲིན་གར་མཆོན་རྣམས། རིགས་ལྷ་དར་དགར་རྣམས་སོ་ཤེས།  
 རིན་ཆེན་རྒྱུ་ཆ་སྤྲུངས་སོ་སྤྲུང་། ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ དེང་འདིར་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 གདན་གདོན་ཞི་བའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད། གདན་གདོན་ཞི་བའི་བཀྲ་ཤིས་ལྷ་  
 ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ དར་སོར་ཐོར་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་སོ་ཤེས།  
 རིན་ཆེན་རྒྱུ་ཆ་སྤྲུངས་སོ་སྤྲུང་། ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ དེང་འདིར་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 ཆོ་བམོད་རྣམས་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ ཆོ་བམོད་རྣམས་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ རིགས་ལྷ་དར་དགར་རྣམས་སོ་ཤེས།  
 རིན་ཆེན་རྒྱུ་ཆ་སྤྲུངས་སོ་སྤྲུང་། ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་  
 ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ དེང་འདིར་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་ལྷ་ལྟལ་

རྒྱུད་ཀྱི་དབང་འདུས་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད། རྒྱུད་ཀྱི་དབང་འདུས་པའི་བཀྲིས་ཤོག  
 བྱང་ལས་ཀྱི་དབང་པོའི་གར་མཁམ་ནམས། དར་ལྗང་ཐོར་ཚུཌ་ལྗེ་མས་སེ་ལྗེ།  
 རིན་ཆེན་བྱན་ཆ་སྤྱངས་སེ་སྤྱང་། སྤྱག་ན་ར་ཚུང་ལྗངས་སེ་ལྗང་།  
 ཟུ་ལེན་ཤོ་བདུང་ཁྲིགས་སེ་ཁྲིག རེང་འདིར་ལྷ་བུའི་ཤོགས་ལ་བྱོན།  
 དག་པལ་ཏཱ་ཆར་གཅོད་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད། དག་པལ་ཏཱ་ཆར་གཅོད་པའི་བཀྲིས་ཤོག

## ཞི་བ།

བར་ལ་ཞི་བའི་ཤོ་ཁྲིག་འབྲབ།  
 བར་རྩེ་ལེ་མས་དཔའི་ཤོ་ཁྲིག་འབྲབ།  
 གནས་འདིར་ཆོགས་རིག་འཛིན་མཆེད་ལྷམ་ནམས།  
 མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་དོན་རྟོགས་ནས།  
 ནད་གདོན་ཞི་བའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད།  
 ནད་གདོན་ཞི་བའི་བཀྲིས་ཤོག

## བྱས་པ།

རྩོ་ལ་བྱས་པའི་ཤོ་ཁྲིག་འབྲབ།  
 རྩོ་རིན་ཆེན་འབྱུང་ལྗན་ཤོ་ཁྲིག་འབྲབ།  
 གནས་འདིར་ཆོགས་རིན་ཆེན་མཆེད་ལྷམ་ནམས།  
 མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་དོན་རྟོགས་ནས།  
 ཆོ་བསོད་ནམས་བྱས་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད།  
 ཆོ་བསོད་ནམས་བྱས་པའི་བཀྲིས་ཤོག



## དབང་ལ།

ཕྱབ་ལ་དབང་གི་བྱོཞིག་འབྲབ།  
ཕྱབ་སྒྲུང་བ་མཐའ་ཡས་བྱོཞིག་འབྲབ།  
གནས་འདིར་ཚོགས་རིག་འཛིན་མཆེད་ཕུམ་ནམས།  
སོར་རྟོགས་ཡེ་ཤེས་དོན་རྟོགས་ནས།  
སྒྲུང་སྲིད་དབང་བསྐྱུས་འཕྲིན་ལས་མཛོད་  
སྒྲུང་སྲིད་དབང་བསྐྱུས་བགྲིས་ཤོག།

## དྲག་པོ།

བྱང་ལ་དྲག་པོའི་བྱོཞིག་འབྲབ།  
བྱང་དོན་ཡོད་གྲུབ་པའི་བྱོཞིག་འབྲབ།  
གནས་འདིར་ཚོགས་རིག་འཛིན་མཆེད་ཕུམ་ནམས།  
བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་དོན་རྟོགས་ནས།  
དྲག་བགེགས་ཆར་གཙོད་འཕྲིན་ལས་མཛོད།  
དྲག་བགེགས་ཆར་གཙོད་བགྲིས་ཤོག།

## དབུས་སུ།

དབུས་ལ་མཆོག་གི་བྱོ་ཞིག་འབྲང་།  
དབུས་རྒྱལ་པར་སྤང་མཛད་བྱོ་ཞིག་འབྲང།  
གནས་འདིར་ཆོག་ས་རིག་འཛིན་མཆོད་ཚུམ་ནམས།  
ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་དོན་རྟོགས་རམ།  
ལམ་ས་གསུམ་ཡོངས་སྒྲོལ་འཕྲིན་ལས་མཛོད།  
ཐམས་གསུམ་ཡོངས་སྒྲོལ་བ་ཀྲིས་ཤོག།

## གདངས་འགྲུར།

ང་མི་འདི་ནས་གྲུ་འཛིན་དག་པའི་ཞིང་།  
གནས་ལ་གདངས་ཅན་པོད་གྱི་དབུས་སུ་འགྲོ།  
ལྷ་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་དྲུང་དྲུང་འགྲོ།  
སྤྱུ་ལ་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་མདུན་དུ་འགྲོ།  
ངས་ལ་བཀྲིས་ལམ་ལག་སྟེལ་དུ་འགྲོ།  
ལྷ་ལ་ཀི་ཀི་ཀི་ལ་བསྟོ་བསྟོ་བསྟོ།  
ངས་ལ་དག་ལྷ་དགྱུ་ཁྱི་དགྱུ་འབུམ་བསྟོ།  
ལྷ་ལ་བསྟོ་བསྟོ་བསྟོ་བསྟོ་བསྟོ།  
དེ་ལ་ཕྱེར་མ་སྟོང་དར་ཅ་གཉིས་བསྟོ།  
མིའུ་ཚན་བཙོ་ལྷ་པོ།

ཆས་གོས་དང་དོན་སྤངས།

[illegible]

དེ་མཉམ་སྒྲིལ་པ་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ཡུལ་གོ་ས་གོ་ར་གསལ་པ་ལ་དབུ་མིག་སྒྲུབ་མཆོག་  
 གྱི་དོན་དང་དར་ཆ་པལ་བརྒྱན་པ། རྒྱུ་པར་དཔལ་ཐང་དང་། མངའ་གཞུང་།  
 དོང་པ། ལག་གཡས་སུ་དམག་དར་སྟོགས་དང་། བྱང་མེད་རྒྱལ་མཉམ་པ་མེད་དོན་  
 མི་ལྷ་མོ། པ་ལོ་གཉིས་མ་རྒྱུད་པ། རོག་འཇུག་མེར་པོ་དང་ཕྱིར་སྐྱབ་གཉིས་པ་རྟེན་ས་  
 ལྷུ་པ་སྐྱུ་ལྷུག་སྐྱུ་ཡོད། རྩེ་པ་པ་མཐིལ་གཉིས་མ། ལག་གཡས་སུ་མདའ་དར་  
 པ་སྒྲམ་མཉམ་ནས་ཡིུ་ཚན་ལུང་པ་འཆམ་གྱུར་པ་དང་། དར་ཆ་དང་མདའ་དར་དོ་  
 རུལ་དཀྱིལ་དུ་འཛོག་དགོས། ཡིུ་ཚན་པ་རྟེན་གཉིས་དེ་འཁྲུག་དུས་སྒྲིལ་པ་དང་།

དུང་མེད་ཆང་མའི་ལག་དྲུ་མདའ་དར་རེ་དགོས་པ་ཡིན། འི་འུ་ཆཅན་བརྒྱ་བཞི་  
དེ་འཆམ་ཁུབ་པ་དང་དར་གསེང་འཛོག་དགོས།

མཐའ་མ་ཏེན་འབྲེལ་ཡག་འབྲེལ་དུས་ལྟ་བུ་གར་བྱེད་དཀར་པོའི་ཆས་  
གོས་ཇི་ཡིན་བཤད་པའི་ནང་གསལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཅར་སྒྲོ་ལྟུང་གི་  
གི་མཁའ་འགྲོ་དང་། དཔའ་པོའི་གར་མ་འན་ནམས་ཀྱི་ཆས་གོས་ཡང་ཁྱོ་གཞུང་  
ནང་དུ་གསལ་བ་དེ་ལྟར་ཡིན་ལགས།

### མཆན་བྲ།

༡ རྩེ་ནོར་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་དགོས་པ་ལྟ་མཆན་  
དུ་མར་གཟིགས་ནས་ རྒྱང་ཁྱོ་བདེ་ཆེན་རོལ་མོ་ གཅེས་འཛིན་བྱེད་དགོས་  
པའི་བཀའ་པོད་གཞུང་སྒྲིམ་གར་ལ་ཕེབས་དོན་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་  
སྒྲིམ་དགེ་བཀའ་ཆུང་ལགས་ནས་ཐུགས་འགན་ཆེ་བཞེས་ཀྱིས་དགུན་ཁའི་གུང་  
གསེང་དང་བརྩན་ནས་ཀྱ་གར་གར་ཕྱོགས་ཨོ་རི་ས་ཡུན་ཆོག་སྒྲིང་གཞིས་ཆགས་  
སུ་ངོ་བསྟོད་ཀྱིས་གཞིས་གྲོང་གསུམ་པའི་ནང་ཡོད་དགུང་གུང་ས་ ༤༩ ལ་  
ཕེབས་པ་རྩ་སྒྲིང་སྒྱུ་འབྲེང་ཐུབ་ཐུབ་བརྩན་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་བརྩན་པའི་ཀྱལ་  
མཆན་ ༡༩༣༡-༡༩༩ ཀྱིས་བསྒྲོ་གཞག་མཛད་པའི་ཁྱོང་པོན་ལྷག་ཆང་ནོར་  
བཟང་ ༡༩༠༡-༡༩༤༥ ལགས་ཀྱི་དྲུང་ནས་སྒྲིང་ཁྱོ་ཆེན་ཆང་ཇི་མཇི་བཞིན་སྒྲིང་  
བཅོན་ཞུས་པ་དག་འདི་གའི་ཁྱོ་པ་ཅན་གཞོན་ནམས་ལ་སྒྲོབ་འབྲིང་མཛད་དེ་  
བཞུགས་སྐར་རྩ་རམ་ས་ལར་བཅན་ཁྱོལ་བོད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་བཞི་གནས་  
གངས་ཅན་སྒྲིང་གསོངས་ཀྱི་ཐང་ཆེན་དུ་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༡༩ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༥  
ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༩ རྩེ་གངས་སྒྲིངས་པོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཆས་སྤྱད་གནིས་ཀྱི་

དབུ་འཕྲིད། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དེོན། རྒྱལ་བསྐྱེད་ཡོངས་ཤོགས་ཀྱི་  
 མངའ་བདག་རྩ་བཅས་མྱོད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱུན་ལགོང་ས་རྩ་མེད་ཅམ་འཕྲེན་ལ་སྐྱབས་  
 མགོན་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་བསྐྱེད་ངང་  
 འགོ་བའི་མགོན་དབུང་དུ་སྐྱབས་ཐམས་ནས་དགུང་བྱངས་ལྟ་བུ་ལ་ཕེབས་པའི་  
 རྒྱལ་འབྱུངས་སྐར་དུས་ཆེན་བྱང་པར་ཅན་གྱི་ཉིན་པོར་གཞུང་རྫོས་གར་གྱིས་བཀྲ་  
 བྱས་ཤིང་ས་དགོན་པ་ནས་གདན་དྲངས་པའི་རྒྱབས་གནས་ཀྱི་དགེ་འདུན་བརྒྱད་  
 བྱས་གེ་སར་གྱི་རྒྱབ་མཆོད་བྱུང་མཆོམས་སྤྲུལ་བསངས་བཟང་པོའི་དུ་བརྫོ་འཕྱར་  
 འཕྱར་གྱི་ནམ་མཁའ་འགྲེལ་པ་ལྟ་བུ་དང་། དུང་རྒྱ་རོལ་མོལ་དགྲོལ་བདུང་གིས་  
 རྒྱས་ནམ་མཁའ་ཁེངས་བ་ལྟ་བུའི་འཆོར་རྩང་བྱང་པའི་སྐབས་དེར་གླིང་གི་དམག་  
 དར་དཀར་པོ་དེ་ཐང་ཆེན་གྱི་དཀྱིལ་དུ་བརྩྭགས་ཟེན་པ་དང་། འབྲུབ་སྟོན་པ་  
 མོ་མོའི་རྒྱུད་ལའང་རང་བཞིན་གྱི་དཔའ་རམ་བསྐྱེད་བཞིན་དུ་གླིང་གོ་བདེ་ཆེན་  
 རོལ་མོ་གཟིགས་ཐུད་འབུལ་ལམ་ཞུས་པ་བཅས།

## དཔུང་གཞིའི་དཔེ་ཐོ་

ཨོ་རི་ས་གཞིས་ཆགས་སུ་སྐྱེན་པའི་གླིང་གོའི་དེབ།  
 ལག་བྲིས་དཔར་མའི་ངོ་བཡུས་དེབ། བོད་གཞུང་རྫོས་གར་དུ་བཞུགས།  
 བོད་གཞུང་རྫོས་གར་ཅས་འགྲེམས་སྤེལ་གནང་པའི་སེང་ཆེན་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་  
 རྟོགས་བརྟེན་ལས་གླིང་གོ་བདེ་ཆེན་རོལ་མོ་ངོ་མཆར་གད་རྒྱང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་  
 མོ་ ༡༧༥༥-༡༧༩༠ བོད་གཞུང་རྫོས་གར་དུ་བཞུགས།  
 ཀུན་མཁྱེན་མི་པོ་ཕྱགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་འབུམ་པོད་ང་པོའི་ཐོག་གངས་  
 ༣༠༩ ནས་ ༣༠༩ རྩ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་དུ་བཞུགས།

# ཆབ་མདོའི་བླ་ཡི་ལོ་རྒྱུས།

༥ དེ་རིང་གི་ཉི་མོ་འདི་བཞིན་གངས་ལྗོངས་འོད་ཚོས་ལྡན་ཀླུ་ལ་འབ་ཆེན་པོའི་  
 ཆུ་ན་མེད་པའི་རྒྱབས་ཆེན་དབུ་འཁྲིད་ཡུལ་ནོར་ཡལ་ངས་ཡུལ་མགོན་ཆེན་  
 པོ་མཆོག་ནས་མ་འོང་པོད་ཀྱི་ཅུ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆེ་གསར་དུ་སྟོན་གནང་མཛད་  
 དེ་ཆོས་སྤྱད་མང་གཙོའི་ལམ་བཟང་གསར་གཏོད་དཀྱིལ་ཆེ་བཞེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ ༣༧  
 ལོར་པའི་དུས་ཆེན་སྤྱང་བརྩའི་མཛད་སྤྱོད་ཐོག་བོད་ཀྱི་མེས་ཚེས་སྤྱི་ལོ་གསར་  
 པའི་འགོ་མང་ཡོངས་ནས་གུས་བརྩི་ཆེན་པོས་གཞིས་ཁྱེས་པོད་མི་ཡོངས་དང་།  
 སྤུང་ཆེ་ཡོངས་ལ་མཛད་བརྩའི་བཀའ་གིས་པའི་ལེགས་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན།

གོང་དུ་བོད་ཀླུ་ལ་འབ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ལ་བྱ་དང་། མང་གཙོ་གསར་བཞུད་  
 བཞེགས་འབུལ་ལུས་བཅུ་པ་དང་། ད་ལྟ་ལོ་འདིར་དཔེགས་བསལ་གོ་སྤྱིར་སྤྱང་  
 བརྩེན་ལུས་པའི་རང་རྩའི་སྤྱིང་པའི་ཡུལ་བོད་ཀྱི་ཁྲིང་འཁྲེལ་ཆེན་པོ་ཆབ་མདོ་  
 ལུ་ལྱི་སྟན་གཤམས་ཆེ་པའི་བྱོ་གཞིས་ཁག་ཉིས་བརྒྱ་སྟོར་ཞིག་ཡོད་པའི་ཁོངས་  
 ཅས་གང་ཙམ་ཞིག་སྤྱང་བརྩེན་ལུས་ད་གཞིགས་འབུལ་ལུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ཡང་རྩོན་སྒལ་བཟང་དུས་བཟང་རྒྱབས་ཐོག་མའི་གཞིགས་འབུལ་  
 ལུ་རྒྱ་རྒྱ་ཆེར་ཡོད་ལྟར་༥ ད་ལམ་ང་ཆོས་གཞིགས་འབུལ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་འཇམ་མགོན་  
 འབྲུ་མི་ཤམ་རྒྱལ་རྒྱ་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་བྱོ་ཁག་གཞིགས་འབུལ་ལུ་རྒྱ་ཡིན།  
 རྒྱ་མི་ཤམ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནི་རྩེ་བརྩེན་འཇམ་དཔལ་དབུངས་དང་། རྒྱང་གེ་  
 སར་རྒྱལ་པོ་མི་ཡི་གཟུགས་སུ་བྱོན་ནས་བོད་རབ་དྲུང་ ༡༩ མེ་ན་ ( ༡༩༩༠  
 ༡༩༩༡ ) ལོར་བོད་ཀྱི་གར་ལྟོགས་ **རྩ་རྒྱ་ཁ་** ཞེས་པའི་ལུང་པར་ཡབ་འབྲུ་  
 མགོན་པོ་དར་རྒྱས་དང་། ཡུམ་སྤྱང་རྒྱང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱས་སུ་བརྟམས་དུ་མ་དང་།

ལྷགས་སྒྲ་བརྩམས། དགྲ་ལོ་བྱུང་དང་བདུན་པ་ལེབས་དུས་རྒྱ་བྲང་བར་། དགོཅ་  
 རྩེ་ཁག་གི་ཅང་ཐོས་བསམ་སྒྲ་ཆེ་མཛད་པའི་མཛད་པ་དུ་མའི་ཁོངས་ཙམ་ཆོས་  
 དང་འབྲེལ་བའི་གྲིང་བྱོ་བའི་ཆེན་པོལ་མོ་མོགས་སྒྲ་གཞས་བྱོ་གར་གྲངས་ལས་  
 འདས་པ་གསར་ཚུལ་མཛད་པའི་ཁོངས་ཙམ་ཆབ་མདོ་ཁྲལ་དུ་ཡང་དར་ཁྲབ་ཆེ་  
 ཆེར་བྱུང་བའི་བྱོ་གཞས་ཐག་ལ་འཕགས་པ་ལྷ་སྒྲ་གོང་མས་བྱར་འདོན་གཏན་  
 འདེབས་གཙང་བའི་བྱོ་གཞས་ཨ་མ་ཆོང་གྲ་ཆོང་གི་དཔེ་འདུཅ་པ་ཆོར་འབྲུབ་སྒྲིཅ་  
 ལས་འཕར་ཡོང་བཞིན་པའི་ངོར་སྤེ་ལོ་ ༡༧༣༠ ཙམ་གྱི་ཅང་དགེ་ཤེས་བྱམས་  
 པ་མཐའ་ཡས་ལགས་ཀྱིས་བྱོ་གཞས་འདི་རིགས་ལས་ཁ་ཤས་བསྐྱར་བཅོས་མཛད་  
 པའི་དུས་དེ་ཙམ་བྱུང་སྤེ་སྒྲིཅ་མའི་འབྲུབ་སྒྲིལ་ཇི་ལྟར་སྤེ་ལོ་ ༡༧༥༧ ངར་པོད་  
 རང་བཅན་གཙང་མར་གནས་བཞིན་དུ་རང་པོའི་རིག་གཞུང་གལ་ཆེར་ཕྱིས་དེ་  
 འབྲུབ་སྒྲིཅ་ཞུ་སྒྲིར་ཡོད་པ་ལགས།

བརྒྱཅ་འཕྲིཅ་འཁོར་ཐག་ཙམ་ཐུང་པོའོ།

## བྱོ་ཡི་གཞུང་། བྱོ་ཡི་མཆོད་པ།

བྱོར་བྲམ་མོ་བདེ་བའི་ཁྱིང་དགྱིལ་ནས།  
 བྱོ་པ་ལོ་རྒྱུང་ཁྲུག་མགྱིཅ་འབྱུར་རེད།  
 གསུང་ཤད་སྒྲིཅ་པའི་བྱོ་མཆོད་སྒྲ་ལ་འབྲུལ།  
 རྩེ་དང་སྒྲ་མ་བྱོ་ལ་གཟིགས་མོར་བྱོན།

ཀང་པས་བྱོད་པ་ལག་པས་གར་སྐྱབས་གྱིས།  
 རྩེ་མ་འབྱོམ་བྱ་བཞིན་དུ་བྱོམ་གྱིས་བརྟུང་།  
 ཀང་ཆུང་ཆོག་ལྟར་སྦྲུང་བའི་བྱོམ་ཆོང་འབྲུལ།  
 དཔའ་བོ་མ་ཐའ་འབྱོམ་གྱིས་གཞིགས་མེད་བྱོན།  
 སྦྲུལ་ཅུང་པའི་བའི་བྱོམ་གཞིན་རྒྱ་ཆོ་  
 འབྲུག་པའི་བྱོམ་སེར་མིག་འབྲུག་འདྲ་ཡོང་།  
 འབྲུག་རྩེ་མ་ཅན་གྱི་ལུས་གྱིས་བྱོམ་ཆོང་འབྲུལ།  
 ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མ་བྱོམ་གཞིགས་མེད་བྱོན།

### འཇའ་ཆོན་དགོན་པ།

མེའོ་འཇའ་ཆོན་དགོན་པ་མ་ཆགས། འཇའ་ཆོན་དགོན་པ་རེ་ཆགས།  
 དགོན་པ་རེ་ཆགས་ཡོང་།  
 མེའོ་འཇའ་ཆོན་དགོན་པ་ཆགས་ས། ཉི་མ་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས།  
 ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས་ཡོང།  
 མེའོ་ཤར་ཕྱོགས་ནི་རྩེ་སེམས་པ། བྱོམ་ཆོང་པ་རེ་འབྲུལ་ལོ།  
 དངོས་གྲུབ་རེ་གནང་གོག།  
 མེའོ་འཇའ་ཆོན་དགོན་པ་མ་ཆགས། འཇའ་ཆོན་དགོན་པ་རེ་ཆགས།  
 དགོན་པ་རེ་ཆགས་ཡོང།



མེའོ་འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་ཆགས་ས། ཉི་མ་རྩེ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས།  
 རྩེ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མེའོ་རྩེ་ཕྱོགས་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས། གྲོ་ཡི་མཚོད་པ་རེ་འབྲུལ་ལོ།  
 དངོས་གྲུབ་རེ་གནང་གོག  
 མེའོ་འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་མ་ཆགས། འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་རེ་ཆགས།  
 དགོན་པ་རེ་ཆགས་ཡོད།  
 མེའོ་འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་ཆགས་ས། ཉི་མ་རྒྱང་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས།  
 རྒྱང་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མེའོ་རྒྱང་ཕྱོགས་སྒྲང་བ་མཐའ་ཡས། གྲོ་ཡི་མཚོད་པ་རེ་འབྲུལ་ལོ།  
 དངོས་གྲུབ་རེ་གནང་གོག  
 མེའོ་འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་མ་ཆགས། འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་རེ་ཆགས།  
 དགོན་པ་རེ་ཆགས་ཡོད།  
 མེའོ་འཇའ་ཚོན་དགོན་པ་ཆགས་ས། ཉི་མ་བྱང་གི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས།  
 བྱང་གི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མེའོ་བྱང་ཕྱོགས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པར། གྲོ་ཡི་མཚོད་པ་རེ་འབྲུལ་ལོ།  
 དངོས་གྲུབ་རེ་གནང་གོག

## འཛོམས་བྲོ།

བཀྲ་ཤིས་ཤོག་ཟེར་ཨ་རྩོན་མཐོན་པོ།  
གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
གཅིག་འཛོམས་ཨ་རྩོན་མཐོན་པོ།  
གཉིས་འཛོམས་བྲོ་གདགས་ཉི་མ།  
གསུམ་འཛོམས་སྐར་ཚོགས་རྒྱས་ས།  
འཛོམས་གསུམ་རྩོན་འབྲེལ་འགྲིགས་སོང་།  
བཀྲ་ཤིས་ཤོག་ཟེར་གངས་རྩོད་མཐོན་པོ།  
གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
གཅིག་འཛོམས་གངས་རྩོད་མཐོན་པོ།  
གཉིས་འཛོམས་སེང་རྩམ་རྩམ་པ།  
གསུམ་འཛོམས་གཡུ་རལ་རྒྱས་ས།  
འཛོམས་གསུམ་རྩོན་འབྲེལ་འགྲིགས་སོང་།  
བཀྲ་ཤིས་ཤོག་ཟེར་བྲག་རྩོད་མཐོན་པོ།  
གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
གཅིག་འཛོམས་བྲག་རྩོད་མཐོན་པོ།  
གཉིས་འཛོམས་བྲུ་རྒྱལ་ཤོད་པོ།  
གསུམ་འཛོམས་གཤོག་རྩོ་རྒྱས་ས།  
འཛོམས་གསུམ་རྩོན་འབྲེལ་འགྲིགས་སོང་།

བཀྲ་ཤིས་ཤོག་ཟེར་བྱོར་བྲམོ།  
 གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
 གཅིག་འཛོམས་བྱོར་བྲམོ།  
 གཉིས་འཛོམས་རྩི་པ་ལོ་རྒྱུད་  
 གསུམ་འཛོམས་རྒྱུད་རྒྱུས་ས།  
 འཛོམས་གསུམ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་སོང་།

### ལོ་རྒྱུད་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ།

ལོ་རྒྱུད་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ།	ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨེ་ཤེས།
ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ན།	རྒྱུད་ཅེས་ཐག་རིང་བྱུང་།
ས་ཐག་རིང་འདུག་མ་བསམས།	ཐ་སྲོལ་གཅིག་གི་ཆོས་ར།
ཆོས་ར་བྲམོ་རྒྱས་བྱུང་།	རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།
རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།	བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིག
ལོ་རྒྱུད་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ།	ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨེ་ཤེས།
ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ན།	རྒྱུད་ཅེས་ཐག་རིང་བྱུང་།
ས་ཐག་རིང་འདུག་མ་བསམས།	བོན་སྒྲོན་གཅིག་གི་ཁྲིམས་ར།
ཁྲིམས་ར་བྲམོ་རྒྱས་བྱུང་།	རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།
རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།	བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིག
ལོ་རྒྱུད་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ།	ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨེ་ཤེས།
ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ན།	རྒྱུད་ཅེས་ཐག་རིང་བྱུང་།
ས་ཐག་རིང་འདུག་མ་བསམས།	ཕ་ཁྱེད་གཅིག་གི་གདམ་ར།

གཏམ་ར་ཁྲོ་མོ་རྒྱས་བྱང་།	རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།
རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།	བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིང་།
ལོ་རྒྱུད་ང་ལི་མ་ཡུལ།	ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨེ་མེས།
ལོ་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་མེས་ན།	རྒྱུད་ཅི་ས་ཐག་རིང་བྱང་།
ས་ཐག་རིང་འདུག་མ་ངས་མས།	མ་སྟུ་གཅིག་གི་བཅས་ར།
གཅས་ར་ཁྲོ་མོ་རྒྱས་བྱང་།	རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།
རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།	བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིང་།

### སྐར་ཆང་མདོ།

སྐར་ཆང་མདོའི་རི་ལ་ཞོར་བུའི་ས།      དེ་ཞོར་བུའི་ས་ལ་ལྷ་སྟུ་བཞུགས།  
 ལྷ་སྟུ་མ་ཆོས་ར་ཡར་ངར་རེད།      དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་དགའ་བ་ལ།  
 དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་སྦྱིད་པ་ལ།  
 སྐར་ཆང་མདོའི་རི་ལ་ཞོར་བུའི་ས།      དེ་ཞོར་བུའི་ས་ལ་དཔོན་སྒྲོན་བཞུགས།  
 དཔོན་ལོ་རིམ་བཞི་བྲིས་ས་ར་ཡར་ངར་རེད།      དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་དགའ་བ་ལ།  
 དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་སྦྱིད་པ་ལ།  
 སྐར་ཆང་མདོའི་རི་ལ་ཞོར་བུའི་ས།      དེ་ཞོར་བུའི་ས་ལ་ལྷ་སྟུ་བཞུགས།  
 ལྷ་སྟུ་མ་ཆོས་ར་ཡར་ངར་རེད།      དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་དགའ་བ་ལ།  
 དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་སྦྱིད་པ་ལ།  
 སྐར་ཆང་མདོའི་རི་ལ་ཞོར་བུའི་ས།      དེ་ཞོར་བུའི་ས་ལ་ལྷ་སྟུ་བཞུགས།  
 ལྷ་སྟུ་མ་ཆོས་ར་ཡར་ངར་རེད།      དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་དགའ་བ་ལ།  
 དེ་ཡར་ངར་རེད་ན་སྦྱིད་པ་ལ།

## རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།

སུམ་མིའི་སྤྱུ་མ་བཟང་པོ། ལྷུམ་མིའི་སྤྱུ་མ་བཟང་པོ།  
 བཟང་པོ་འདྲ་བཞིས་ལྷག་ཅ། ཆོས་ར་པམ་གཡར་ལྷུམ་གཡར།  
 ཆོས་ར་བླ་མོ་རྒྱས་ལྷུང་། རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།  
 བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིག  
 སུམ་མིའི་བསོད་ལུ་བཟང་པོ། ལྷུམ་མིའི་དཔོན་ལུ་བཟང་པོ།  
 བཟང་པོ་འདྲ་བཞིས་ལྷག་ཅ། ཆོས་ར་པམ་གཡར་ལྷུམ་གཡར།  
 ཆོས་ར་བླ་མོ་རྒྱས་ལྷུང་། རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།  
 བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིག  
 སུམ་མིའི་སྤྱུ་མ་བཟང་པོ། ལྷུམ་མིའི་སྤྱུ་མ་བཟང་པོ།  
 བཟང་པོ་འདྲ་བཞིས་ལྷག་ཅ། ལྷུམ་མིའི་པམ་གཡར་ལྷུམ་གཡར།  
 ལྷུམ་མིའི་བླ་མོ་རྒྱས་ལྷུང་། རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལོ།  
 བསོད་ནམས་ལས་ཀྱི་ཞུགས་ཤིག

## ཨ་ལྷོན་མཐོན་པོ།

ཨ་ལྷོན་མཐོན་པོ་སུམ་མིའི་སྤྱུ་མ་ཆགས་ཡོད།  
 ལྷུམ་མིའི་སྤྱུ་མ་ཆགས་ཡོད།  
 ཁྱི་བརྒྱུ་མས་ཅི་མ་སྤྱང་ལ་མེ་དོག་འབྱུངས་ཡོད།  
 སྤྱང་ལ་མེ་དོག་འབྱུངས་ཡོད།

རྩར་ཚོགས་རྒྱས་ས་མེ་དོག་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཡོད།  
 མེ་དོག་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཡོད།  
 གང་ས་སྟོང་མ་ཐོན་པོ་ཤར་རིའི་སྤང་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 རྩར་རིའི་སྤང་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མེ་འཁྱམ་ནམ་པ་སྤང་ལ་མེ་དོག་འབྱུངས་ཡོད།  
 སྤང་ལ་མེ་དོག་འབྱུངས་ཡོད།  
 བལྟ་རལ་རྒྱས་ས་མེ་དོག་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཡོད།  
 མེ་དོག་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཡོད།  
 བྱོ་ར་ཁྲ་མོ་ཤར་རིའི་སྤང་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 རྩར་རིའི་སྤང་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 བྱོ་པ་ལོ་རྩུང་སྤང་ལ་མེ་དོག་འབྱུངས་ཡོད།  
 སྤང་ལ་མེ་དོག་འབྱུངས་ཡོད།  
 ཀྱང་རྩུང་རྒྱས་ས་མེ་དོག་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཡོད།  
 མེ་དོག་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཡོད།

### ཁང་པ་ཀ་བཞི་གདུང་དུག

མ་གཞི་རྒྱ་ཡོད་མ་ཐོན་ལ། ཁང་པ་ཀ་བཞི་གདུང་དུག  
 ཀ་བཞི་གདུང་དུག་ནང་ལ། རང་གསལ་གསེར་གྱི་པ་ཏ།  
 གསེར་གྱི་པ་ཏའི་མང་ལ། རང་ཚོའི་བླ་སྟོན་བཞུགས་ཡོད།  
 རང་ཚོའི་བླ་སྟོན་མདུན་ལ། མཇལ་མི་ཁ་བ་བབས་བབས།

མཇལ་དར་བྱ་ཡུག་འཛུབ་འཛུབ་  
 མ་གཞི་རྒྱ་གོང་མཐིལ་ལ། ཁང་པ་ཀ་བཞི་གཏུང་བྱ་ག  
 ཀ་བཞི་གཏུང་བྱ་གཞང་ལ། རབ་གསལ་དངུལ་གྱི་པ་ཏ།  
 དངུལ་གྱི་པ་ཏའི་ནང་ལ། རང་ཚོའི་དཔོན་སློན་བཞུགས་ཡོད།  
 རང་ཚོའི་དཔོན་སློན་མདུན་ལ། མཇལ་མི་ཁ་བ་བབས་བབས་  
 མཇལ་དར་བྱ་ཡུག་འཛུབ་འཛུབ་  
 མ་གཞི་རྒྱ་གོང་མཐིལ་ལ། ཁང་པ་ཀ་བཞི་གཏུང་བྱ་ག  
 ཀ་བཞི་གཏུང་བྱ་གཞང་ལ། རབ་གསལ་དུང་གི་པ་ཏ།  
 དུང་གི་པ་ཏའི་ནང་ལ། རང་ཚོའི་ཕ་ཁྱུ་བཞུགས་ཡོད།  
 རང་ཚོའི་ཕ་ཁྱུ་མདུན་ལ། མཇལ་མི་ཁ་བ་བབས་བབས་  
 མཇལ་དར་ཁ་བ་འཛུབ་འཛུབ།

### མཛེས་མོ་འཇལ་མདུད།

མགོ་རས་ཡག་རྒྱ་རས་ཡག	མགོ་རས་རྒྱ་རས་དཀར་ཆུང་ཡག
མཛེས་མོ་འཇལ་མདུད།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
དབུ་སྐྱ་ཡག་རྒྱ་ཆུང་ཡག	དབུ་སྐྱ་རྒྱ་ཆུང་ལོ་མ་ཡག
མཛེས་མོ་འཇལ་མདུད།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
ན་ལོང་ཡག་བྱ་རུ་ཡག	ན་ལོང་བྱ་རུ་གསུམ་བརྟེགས་ཡག
མཛེས་མོ་འཇལ་མདུད།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
སྒྲིང་བདག་ཡག་གཏུ་ཡག	སྒྲིང་བདགས་གཏུ་ཏུ་འབྱར་མ་ཡག

མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
ལུས་གོས་ཡག་ལ་གཤམ་ཡག་	ལུས་གོས་ཡ་གཤམ་སྒྲམ་བྱ་ཡག་
མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
སྒྲིབ་རགས་ཡག་རྒྱ་སེ་ཡག་	སྒྲིབ་རགས་རྒྱ་སེ་འཇམ་ཕྱག་ཡག་
མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
དཔང་བདན་ཡག་གནམ་མཁའ་ཡག་	
དཔང་བདན་བནམ་མཁའ་འཇའ་འགྲིག་ཡག་	
མཛེས་མ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
རྩམ་རྩེད་ཡག་སྒྲུ་ལ་ཡག་	རྩམ་རྩེད་སྒྲུ་ལ་འཇའ་ཆན་ཡག་
མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
རྩམ་རྩེག་ཡག་ཐག་མ་ཡག་	རྩམ་རྩེག་ཐག་མ་ཐེར་སེར་ཡག་
མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
རྩམ་རྩེག་ཡག་སེར་ཀོ་ཡག་	རྩམ་རྩེག་སེར་ཀོ་གསུམ་བརྟེན་ཡག་
མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།
རྩལ་ས་གཟེར་ཡག་བཞི་བརྒྱ་ཡག་	རྩལ་ས་གཟེར་བཞི་བརྒྱ་ཞི་དགུ་ཡག་
མཛེས་མོ་འཇའ་མདུང་།	རོང་མཛེས་མ་རོང་རོང་།

### བྱ་ལ་བསྟོན་པ།

འོ་འོ་ལ། ངས་བློ་ཅིག་མ་འཆམ་བློ་ཅིག་འཆམ་ཟེར་།  
 ངར་མ་འདྲིས་ཡོང་། ལོ་མ་རྩེད་ཡོ།  
 འོ་འོ་ལ། བྱ་རྒྱ་བྱ་གནམ་ལ་འཕུར་འདྲ་འཆམ་ཟེར་།



བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 འོ་འོ་ལ། སྒྲ་ཡག་ལེ་དམན་ཁུང་སྒྲིབས་ཡ་རེད་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 འོ་འོ་ལ། ཅུ་ཡག་ལེ་ལྷ་སྒྲིབས་ཅུ་རེད་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 ངས་བྲོ་ཅིག་མ་འཆམ་བྲོ་ཅིག་འཆམ་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 རྒྱུ་མཐུང་དཀར་བྲག་ལ་བབས་འདྲ་འཆམ་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 སྒྲིབས་ལེ་མདའ་མོའི་སྒྲིབས་ཡ་རེད།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 ཅུ་ཡག་ལེ་དཔོན་སྒྲོན་སྒྲུ་རེད་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 ངས་བྲོ་ཅིག་མ་འཆམ་བྲོ་ཅིག་འཆམ་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 ཅུ་མ་ཅུ་ཐང་ལ་བབས་འདྲ་འཆམ་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 སྒྲིབས་ལེ་བུམ་པའི་ཁ་རྒྱན་རེད་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།  
 ཅུ་ཡག་ལེ་མ་ཁུའི་སྒྲིབས་ཅུ་རེད་ཟེར།  
 བར་མ་འདྲིས་ཡོད། ལོ་ཨ་ཁུང་ཡོ།

## ཨ་པོ་ཡས་ཆེ་བ།

ཨ་པོ་ན་མཐོན་པོ་འེ་བུར་ལ།  
གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
གཅིག་འཛོམས་ཨ་པོ་ན་མཐོན་པོ།  
གཉིས་འཛོམས་ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་  
གསུམ་འཛོམས་རྩ་རྩ་ཆོགས་རྩས་ས།  
འཛོམས་གསུམ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་བྱང་།  
གངས་སྟོང་མཐོན་པོ་འེ་བུར་ལ།  
གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
གཅིག་འཛོམས་གངས་སྟོང་མཐོན་པོ།  
གཉིས་འཛོམས་མེང་ལྷམ་ནམ་པ།  
གསུམ་འཛོམས་གཡུ་རལ་རྩས་ས།  
འཛོམས་གསུམ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་བྱང་།  
བྲག་སྟོང་མཐོན་པོ་འེ་བུར་ལ།  
གཅིག་འཛོམས་གཉིས་འཛོམས་གསུམ་འཛོམས།  
གཅིག་འཛོམས་བྲག་སྟོང་མཐོན་པོ།  
གཉིས་འཛོམས་བྲ་རྩལ་ནམ་པ།  
གསུམ་འཛོམས་གཤོག་སྟོ་རྩས་ས།  
འཛོམས་གསུམ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་བྱང་།

## ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་།

མ་མོ་རལ་ཏུ་རལ་དགར་རྒྱུ་། ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། སྤེ་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

དབུ་ཤྲི་ཏུ་ཤྲིང་ལོ་མ། ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། སྤེ་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

ན་མོང་བྱུ་རུ་གཟུམ་བཞེས། ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། སྤེ་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

སྤྲེད་དགས་པ་བྱུ་བྱུ་འབྱར་མ། ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། སྤེ་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

ལུས་གོས་ལ་ཁེལ་སྒྲུམ་བྱ། ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། སྤེ་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

སྤྲེད་རགས་ཏུ་སེ་འཇམ་ཐུག ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། སྤེ་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

དཔང་གདན་ནམ་མཁའ་འཇམ་འགྲིག ཏུན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།

ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། ལྷི་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

ལྷམ་ཆུང་སྤྱུ་པ་འཇའ་ཆེན། ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། ལྷི་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

ལྷམ་སྒྲོག་ཐག་མ་ཐེར་སེར། ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། ལྷི་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

ལྷམ་སྒྲོག་སེར་ཞོ་གསུམ་དཔྱེགས། ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། ལྷི་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

ལྷགས་ག་ཟེར་དམི་དཔུ་ཞི་དགུ། ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར།  
ཕྱན་ཆ་ཨེ་བྱུང་བྱིན་ཆགས་རེད་ཟེར། ལྷི་ཡི་རི་མོ་དགའ་ཟེར་དགའ།  
ནང་གི་རི་མོ་མཛེས་སེ་མཛེས།

### ཟངས་མདོག་དཔལ་རི།

གནམ་ལ་སྒྲུབ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ལ།  
མར་གྲི་གདུགས་དབུ་ཕྱན་རང་ཕྱོན་བཞུགས་ཡོད།  
རྒྱ་ཆོགས་མ་དང་མཁའ་འཁྱོས་བསྐྱོར།  
མ་མཁའ་འཁྱོད་རྒྱད་ནས་བྲག་རེ་གིས།

ཕྱག་གཡས་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡས་ལ་བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཆོ་རིང་བུམ་ཆུང་འཛིན།  
 བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག  
 ཆོ་རིང་བུམ་ཆུང་ཆོ་ལ་རིང་པར་ཤོག  
 བངས་སྟོན་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ལ།  
 མེང་ཆུང་དབུ་རྒྱན་རང་བྱོན་བཞུགས་ཡོང།  
 གཡུ་རལ་མ་དང་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱོར།  
 མ་མཁའ་འགྲོ་དཀྱིད་ནས་བཀྲ་རེ་ཤིས།  
 ཕྱག་གཡས་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡས་ལ་བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཆོ་རིང་བུམ་ཆུང་འཛིན།  
 བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག  
 ཆོ་རིང་བུམ་ཆུང་ཆོ་ལ་རིང་པར་ཤོག  
 བྱག་སྟོན་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ལ།  
 བྱ་རྒྱལ་དབུ་རྒྱན་རང་བྱོན་བཞུགས་ཡོང།  
 གཤོག་སྟོན་དང་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱོར།  
 མ་མཁའ་འགྲོ་དཀྱིད་ནས་བཀྲ་རེ་ཤིས།  
 ཕྱག་གཡས་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།

ཕྱག་གཡས་ལ་བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཆེ་རིང་བུམ་ཆུང་འཛིན།  
 བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག  
 ཆེ་རིང་བུམ་ཆུང་ཆེ་ལ་རིང་པར་ཤོག  
 སྒོར་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ལ་  
 སྒོ་པ་དབུ་རྒྱུ་རང་རྒྱུ་བཞུགས་ཡོང།  
 ཀླང་ཆུང་མ་དང་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱེར།  
 མ་མཁའ་འགྲོ་བརྒྱུད་ནས་བཀྲ་རེ་ཤིས།  
 ཕྱག་གཡས་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡས་ལ་བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཅི་འཛིན་ཅི་མ་འཛིན།  
 ཕྱག་གཡོན་ལ་ཆེ་རིང་བུམ་ཆུང་འཛིན།  
 བཀྲ་ཤིས་མདའ་དར་བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག  
 ཆེ་རིང་བུམ་ཆུང་ཆེ་ལ་རིང་པར་ཤོག

### དཔག་བསམ་རྫོན་གིང་།

གཞི་ཡི་ཨ་རྫོན་མཐོན་རོ། ས་མི་འགྱུར་གསེར་གྱི་ས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 ས་མི་འགྱུར་གསེར་གྱི་ས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མཐོན་རོ་འཁྲིག་དྲགས་ཏིམ། གིང་མི་འགྱུར་དཔག་བསམ་རྫོན་གིང་འབྱུངས་ཡོད།

བྱང་མི་འགྱུར་དཔག་བསམ་ཚྲོན་བྱང་འབྱུངས་ཡོད།  
 རྩེ་མང་སྐར་ཚོགས་རྒྱས་ས། བྱང་དཔག་བསམ་ལོ་འདབ་ཡར་ཡར་རྒྱས་ཡོད།  
 བྱང་དཔག་བསམ་ལོ་འདབ་ཡར་ཡར་རྒྱས་ཡོད།  
 གཞི་ཡི་གངས་རྩྭ་མཐོན་པོ། ས་མི་འགྱུར་གསེར་གྱི་ས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 ས་མི་འགྱུར་གསེར་གྱི་ས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མཐོན་པོ་འཕྱུར་ཆུ་ཆུ་མ། བྱང་མི་འགྱུར་དཔག་བསམ་ཚྲོན་བྱང་འབྱུངས་ཡོད།  
 བྱང་མི་འགྱུར་དཔག་བསམ་ཚྲོན་བྱང་འབྱུངས་ཡོད།  
 རྩེ་མང་གཡུ་རལ་རྒྱས་ས། བྱང་དཔག་བསམ་ལོ་འདབ་ཡར་ཡར་རྒྱས་ཡོད།  
 བྱང་དཔག་བསམ་ལོ་འདབ་ཡར་ཡར་རྒྱས་ཡོད།  
 གཞི་ཡི་རྩོ་ར་བྱ་མོ། ས་མི་འགྱུར་གསེར་གྱི་ས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 ས་མི་འགྱུར་གསེར་གྱི་ས་ལ་ཆགས་ཡོད།  
 མཐོན་པོ་འཕྱུར་ཆུ་ཆུ་མ། བྱང་མི་འགྱུར་དཔག་བསམ་ཚྲོན་བྱང་འབྱུངས་ཡོད།  
 བྱང་མི་འགྱུར་དཔག་བསམ་ཚྲོན་བྱང་འབྱུངས་ཡོད།  
 རྩེ་མང་རྒྱང་རྒྱང་རྒྱས་ས། བྱང་དཔག་བསམ་ལོ་འདབ་ཡར་ཡར་རྒྱས་ཡོད།  
 བྱང་དཔག་བསམ་ལོ་འདབ་ཡར་ཡར་རྒྱས་ཡོད།

## གཡུ་རྩུང་གི་ལན་མོ།

གཅིག་དེ་ཡར་ལ་ཨ་ཚྲོན་མཐོན་པོ། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་རྩུང་གི་ལན་མོ།  
 གཉིས་དེ་ཡར་ལ་བྱི་གདུགས་ཉི་མ། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་རྩུང་གི་ལན་མོ།  
 གསུམ་དེ་ཡར་ལ་སྐར་ཚོགས་རྒྱས་ས། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་རྩུང་གི་ལན་མོ།

འཛོམས་གསུམ་ཡར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲུབ་ཤོག། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 གཅིག་དེ་ཡར་ལ་གངས་སྟོང་མཐོན་པོ། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 གཉིས་དེ་ཡར་ལ་སང་ལྷུ་རྒྱལ་པ། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 གསུམ་དེ་ཡར་ལ་གཡུ་རལ་རྒྱས་ས། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 འཛོམས་གསུམ་ཡར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲུབ་ཤོག། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 གཅིག་དེ་ཡར་ལ་བྲག་སྟོང་མཐོན་པོ། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 གཉིས་དེ་ཡར་ལ་བྱ་རྒྱལ་རྒྱལ་པ། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 གསུམ་དེ་ཡར་ལ་གཤོག་སྟོ་རྒྱས་ས། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།  
 འཛོམས་གསུམ་ཡར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲུབ་ཤོག། སེའོ་ཡུ་ལ་ནི་གཡུ་བྱང་གི་ལན་མོ།

## བཀྲ་ཤིས་པའི་རི།

བཀྲ་ཤིས་པའི་རི་ཡི་རི་མགོ་ལ། གངས་རྒྱུ་རྩེ་གངས་རི་དཀར་ཆུང་ཆགས།  
 གངས་དེ་ལ་འཁོར་པའི་སང་གི་ལྷུ་རྒྱལ་པ། སང་གཡུ་རལ་རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ཡོད།  
 བཀྲ་ཤིས་པའི་རི་ཡི་སྟོང་ལ། ཁ་ཆུབ་ཟེ་སྒྲག་དར་ཅེ་བཀྲད་ཆགས།  
 སྒྲག་དེ་ལ་འཁོར་པའི་བྱ་རྒྱལ་པ། ལུས་གཤོག་སྟོ་རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ཡོད།  
 བཀྲ་ཤིས་པའི་རི་ཡི་གཤམ་ལ། སྟོ་ཆུབ་ཟེ་གཡུ་མཚོ་མོ་སྟོན་པོ་ཆགས།  
 མཚོ་དེ་ལ་འཁོར་པའི་ཉ་སྒྲུལ་པ། ཉ་སེར་མིག་རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ཡོད།  
 ཆོག་ཆུང་ནང་ལ་ཆུང་ཟེ། གནས་པའི་སྟེས་ལོ་ཡག



## ཆས་གོས།

༡ རྩེས་པ་ནམས་ལ་སོག་ཞུ། སྒྲ་ལྟམས་སྒྲིང་སྒྲིང་དམར་པོའི་ལྷས་མ་སྒྲིང་པ་  
ན་ཀྱན། རྩེ་ཕྱིང་། རྩེད་བྱང་དགར་པོ། ཁ་གོན། ལྷ་པ་ཡ་ཤེལ་ལྷས་ལྷ། རྩེད་  
རགས་དམར་པོ། རོར་མ་དགར་པོ། ལྷས་སྒྲིང་པ་ཆེགས་སོགས་དང་། ལྷ་  
མེད་ནམས་ཀྱི་དབུ་སྒྲ་ཀྱ་རྩེད་ལོ་མ། རྩེ་གཙུག་དྲུག་མེར་སྒྲིག་ལྷ་རྩེད་པ་། གཡུ་  
རང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་འཛུལ། རྩེ་ཕྱིང་ལྷ་རྩེ་གཡུ་མ་པ་ཆེགས། རྩེ་པ་ཆེགས་གཡུ་  
འབྲུར་མ། རོག་འཇུག་འབྲུར་ས་ཐེང་སྒྲ། ལྷ་པ་ཡ་ཤེལ་ལྷས་ལྷ། རྩེད་རགས་  
རྩེ་ཕྱིང་ལྷ་སྒྲིག་ཆབ་མ་འཕྲེད་ཆབ། ཁང་ལྷམས། དང་དག་ན་ནམ་མཁའ་  
འཛེལ་འབྱེག་ ལྷས་སྒྲིང་པ་ཆེགས། ལྷས་སྒྲིག་ཐག་མ་ཐེར་མེར་བཅས་སོ།

## མཆན་ལུ།

༡ རྩེ་ལོ་ ༡༧༩༧ ལོར་དགྲུང་གྲངས་ ༡༧ ཟིན་པའི་ཆབ་མཆོའི་བྱོ་མཁས་  
ཅན་སང་སང་གཡུ་སྒྲིན་ལགས་པོད་ནས་ཀྱ་གར་དུ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྒྲུབས་མགོན་  
ཆེན་པོའི་མཇུག་བཅར་དང་། གཉེན་འཕྲད་ཆེད་བཞུགས་སྐར་རྩེ་རམ་ས་ལར་  
ཕེབས་དུས་པོར་གཞུང་སྒྲིས་གར་གྱི་རྩེ་ཁྱེད་འགན་འཛིན་སྐལ་བཟང་དབང་རྒྱལ་  
ལགས་ཀྱི་ཁོང་ལ་ཆབ་མཆོའི་བྱོ་སྒྲིབ་འཕྲིད་གནང་དགོས་པའི་རེ་བ་སྒྲུབ་ཁུད་ན་  
སྐར་པོད་སྒྲིས་གར་དུ་རྩེད་བཞུགས་ཀྱིས་སྐར་ལ་འཛེལ་ས་ཀྱི་ཆབ་མཆོའི་བྱོའི་མཆོད་  
པ་དང་། འཛེལ་ས་བྱོ་ མཛེས་མོ་འཛེལ་མདུད། སྐར་ཆབ་མཆོ། ལོ་རྒྱུང་ད་

ཡི་པ་ཡུལ། རྒྱ་ཆ་ཨེ་བྱང་། བཟ་གིས་པའི་མི་བཅས་ཤོ་སྒྲ་བདུན་པོད་གཞུང་  
 རྒྱུ་གར་ལ་སློབ་འབྲིང་གནང་བ་ནས་ཤོ་སྒྲ་བཞི་པོད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་པའི་  
 གནས་གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་ཐང་ཆེན་དུ་ལོ་པའི་མི་རྩུ་ ༧ ཆེས་ ༡ ཉིན་  
 པོད་ཆེས་སྤྱིད་གཉིས་ལྷན་མང་གཙོའི་གཞུང་དབུ་བརྒྱུས་ནས་མི་ལོ་ ༡༧ འོས་  
 པའི་དུས་ཆེན་གྱི་མཇུག་སྒྲིལ་གྱི་གཞིགས་འཕུད་འབུལ་ལམ་ཁུས་པ་མ་ཟང་ཤོའི་  
 ལོ་རྒྱུས་ཡང་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་མཆོག་ནས་ངོ་སྤྱོད་གནང་བ་ཡིད།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཆབ་མདོའི་ཤོ་བོད་མིའི་བརྒྱུད་སྐར་ཁག་ལྟ་བུ་སྤྱོད་སྒྲིལ་  
 ཤིང་ཁྱལ་ཁག་ལའང་དགའ་ཚོས་དར་ཁྱབ་ཤིང་ཆེར་འཕྲོ་ཐུས་ཡིན་གཤིས། བར་  
 ལམ་འདི་ལས་ནས་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་པའི་སྤྱིད་སྤྱིང་གཞིས་ཆགས་སུ་བཅའ་  
 བཞུགས་ཆབ་མདོ་སྤོ་ཡག་ཆང་གི་སྤྱི་ཞབས་ཤིང་རྒྱ་ལགས་དང་། ཁོང་  
 གི་ཆ་མོ་བདེ་ཆེན་ལགས་སུ་སྤྱི་ཤེས་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་ཀུན་མཁུན་མི་པོ་མ་སྤོགས་  
 ལས་ནས་རྒྱལ་གྱིས་མཇུག་པའི་ཤོ་ཡི་མ་དེ་དང་། འཕགས་པ་སྤྱི་གོང་མས་  
 ཟུར་འདོན་གཏན་འཁེབས་མཇུག་པའི་ཤོ་ཡི་མ་དེ། དགེ་གེས་བྱ་མས་པ་མཐའ་  
 ཡས་ལགས་ཀྱིས་བརྒྱུར་བཅོས་མཇུག་པའི་ཤོ་ཡི་མ་དེ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་  
 ལག་བསྟན་བྱང་ཐབས་སུ་ཐབས་གེས་གང་ཐུབ་ཞུས་ཀྱང་དོན་སྤྱིན་མ་བྱུང་བས་  
 ཤི་ལོ་ ༡༠༠༡ རྒྱ་བཅུ་པའི་ཆེས་བཅུ་གཅིག་ཉིན་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིང་གཞིས་ཆགས་  
 སུ་ཐུན་ཏེ་བསམ་སྤྱོད་པ་དངོས་གྲུབ་རང་ངོ་བསྤྱོད་ཀྱིས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མདུན་ནས་  
 ཆབ་མདོའི་ཤོ་སྒྲ་བཅུད་ཉམས་ཞིབ་ཞུས་ཏེ་ཁ་བསྟོན་བྱུང་བའི་དགའ་དེབ་ཐོག་གོད་  
 ནས་འབུང་འགྱུར་འབྲང་སྟོན་ཞུ་རྒྱུར་དམིགས་པ་ཡིན།

## གོང་དཀར་ཚོས་ཕྱི་རི་རྩ་འཆམ།

༥ དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༧༡ ལོར་རང་ཉིད་སྐྱེས་ལོ་ ༡༩ ལོན་དུས་སྒོ་ཁ་གོང་  
 དཀར་དཔལ་ཚོས་གཤམ་དགོན་པར་སྤྱི་གཞུགས་བྱས་ང་ཡིན། དགོན་པ་དེ་  
 རི་གོང་དཀར་རྩེ་རྒྱུ་ལྷན་པ་ཀུན་དགའ་ཚམས་རྒྱལ་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༧༤ ལོར་  
 ཕྱག་པར་བཀའ་ཁྲིལ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཅི་སྐྱོ་གདོང་རྒྱལ་པོའི་སྐྱས་ཡིན་པ་མ་ཟད་  
 ཐུ་མི་སམ་སྒོ་པོའི་མི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་རབས་བཙོ་ལྷ་པ་དེ་ཡིན་པ་གཤམ། ད་དུང་ཁོང་  
 གིས་གོང་དཀར་རྩེ་རྒྱུ་ལྷན་པ་ཀུན་དགའ་ཚམས་ལྷན་པ་དེའི་མཁན་པོ་གོག་  
 མར་དེ་ཡང་གནང་སྟེ་རྩ་འཆམ་གྱི་སྒྲིལ་གཏོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ན་ད་བར་རྩ་  
 འཆམ་ལ་ལོ་ངོ་ ༥༩༥ ཙམ་གྱི་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ཞིག་རུ་  
 རོས་འཛོན་བྱས་ཆོག་པ་ཡིན།

རང་ཉིད་སྐྱེས་ལོ་ ༡༩ ལོན་དུས་རྩ་འཆམ་རྒྱལ་མཁན་ནང་འདེམས་  
 སྤྱབ་གནང་བྱུང་བས་མིན་རུ་དགའ་ལོ་བྱུང་། འཆམ་མཁན་འདེམས་སྤྱབ་གནང་  
 སྟེགས་ཐད་ལས་སྐྱོ་ཚོས་གལ་ཆེན་པོར་ཚིས་ཏེ་གཟབ་ནན་གནང་གི་འདུག དེ་  
 ལའང་ཁ་པ་ལང་ཆོད་རལ་བའི་ལུས་སྒོ་བས་ཆེ་ཞིང་། བསམ་འབྲས་བཟང་  
 ལ་མི་གཤིས་ཡང་བཟང་ང་བཅས་ཀྱི་མཐུན་ཆུན་འཛོམས་དགོས་ཀྱི་འདུག རྩ་  
 འཆམ་གྱི་སྒྲོང་བརྩམ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ནི་དགོན་པའི་བསྐྱབ་པ་སྒྲོབ་གཏོར་གྱི་དུས་ཆོད་  
 མ་ཡིན་པར་སྒྲོང་པའི་དུས་ཆོད་ལ་སྒྲོང་བརྩམ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག

རྩ་འཆམ་དངོས་གཞིའི་སྐབས་སུ་འཆམ་མཁན་གྱི་མགོ་ལ་པར་ལྷ་  
 རྒྱུན་ཞིང་། མགུལ་དུ་སྤྱང་མདུད་དམར་པོ་དཀྱིས་། གདོང་པར་མཆོད་མའི་

མེད་གཤིས་མེད་པ་འདྲ་བའི་བྱ་གཞི་མེད་པ་འདྲིལ་ཉམས་ལྡན་པ་  
 གྲེས་ ལུས་སུ་གྲུ་ཆས་ཆ་ཆོང་གིས་མཛེས་པར་བརྟུང་པ་དང་། དེའི་སྤྲོང་གོས་  
 ཆེན་གྱི་ཕུ་པ་ཕུ་ཐུང་གིན་དུ་ཆེ་བ་ཞིག་གྱོན། ར་བརྟུང་བའི་ཡོང་ཆེད་དུ་ཕུ་ཐུང་  
 གྲུ་ཆོའི་སྤང་དུ་འཛེགས། ལག་པ་གཡས་པར་ཅ་རྩམས་གྲུ་ཅིས་དམར་པོ་བཅོངས།  
 རོན་ཀྱང་རྒྱག་ཆལ་དེའི་ལ་མ་བན་གྱི་གདོང་ལ་རིས་མོ་གྲེས་སྒྲིལ་མེད་ལ་རྒྱལ་གོས་  
 ཡང་འཆམ་མཁན་རྩམས་པས་ཆོན་མངངས་རྩམ་པར་བྱ་བ་ཡོད། ར་འཆམ་  
 གྱི་ར་ནི་དགོན་སྤེལ་གྱི་ཆོ་ག་ཕྱག་ལེན་བྱེད་སྐབས་སུ་སྤྱོད་པའི་ར་ལས་ལྡབ་  
 གཅིག་གི་ཆེ་བ་ཡོང་ཅིང་། ར་འཇགས་གཡོན་གྱི་དཔུས་སུ་ནོར་བུ་དགའ་འཁྲིལ་  
 གྱི་རིས་མོ་གྲེས་ཡོང་ལ་རའི་སྤང་གི་ཁ་འཁོར་ལ་དར་ཆོར་སྒྲ་ལྡ་བདགས་ཡོད།  
 ར་འཇའི་ཆོའི་རམ་འདེགས་སུ་ར་ཆུང་ཞིག་དང་། རྒྱག་ཆལ་ ཉིང་གསལ་བཅས་  
 ལས་རོལ་མོ་གཞན་རམ་འདེགས་སུ་བེད་སྤྱོད་བཞིན་སྒྲིལ་མེད།

ཐོག་མར་ར་འཆམ་རྒྱག་དུས་འཆམ་ར་བསྐྱོར་ནས་བྱོ་བརྟུང་བརྟུང་  
 པ་དང་། དེ་ནས་དངོས་གཞི་མི་གཉིས་བརྟུང་དང་། གསུམ་བརྟུང་། རྒྱག་  
 བརྟུང་། དགུ་བརྟུང་བཅས་རེ་འབྲེལ་ཆར་བ་དང་། དེ་ནས་བྱ་གཞིས་བཞི་དྲ་  
 མི་འཆམ་མཁན་མི་གཉིས་ནས་ར་ཐོངས་བཅུ་དྲུག་རེ་བརྟུང་ནས་འཆམ་དགོས་  
 པ་དང་། ཆོང་མ་འཆམ་བརྟུང་ཆར་བ་དང་གཉིས་བཞི་དྲ་གྱི་ལོག་འཆམ་རྒྱག་  
 བཞིན་དུ་མཇུག་སྤྱི་ལ། གཉིས་བཞི་དྲ་འཆམ་རྒྱག་སྤངས་ནི་རྒྱུ་དང་གཡས་པ་  
 ཡར་ཐོངས་གཉིས་བྱ་གཞིས་པ་དང་། ལག་པ་གཡས་པས་ལག་པ་གཡོན་པའི་  
 འཆང་ཁྲངས་ལོག་ནས་ར་ཐོངས་གཉིས་བརྟུང་པ་དང་། རྒྱུང་པ་གཡོན་པ་དུག་  
 ནས་ལག་པ་གཡོན་པས་ཐྱིར་བརྟུང་ཐོངས་གཉིས་བརྟུང་དགོས་པ་བཅས་ཡིན།  
 ར་འཆམ་མི་དམིགས་བསལ་གྱི་ས་གནས་དང་དུས་ཚོད་ལ་ར་འཆམ་

རྒྱལ་དགོས་པ་ལས་གང་ལྷོང་དུ་ཆ་འཆམ་རྒྱལ་སྲིལ་མེད། དམིགས་བསལ་གྱི་  
 ཡུལ་དུས་དེ་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཐངས་གཉིས་ཡིན་ཏེ། ཐངས་དང་པོ་བོད་རྒྱ་  
 ངང་པོའི་ཆོས་བརྩོན་ཀྱི་དཔལ་གོང་དཀར་ཆོས་གྲགས་དགོན་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་དུས་  
 ཆེན་སྐབས་དགོན་པ་དེའི་ནང་དུ་ཐངས་དགུ་ཆ་འཆམ་རྒྱལ་དགོས་མིང་། དེའི་  
 གོ་མིམ་ནི། ཐོག་མར་དགོན་པའི་འཆམ་རྩའི་དབུས་སུ་ཐངས་གཅིག་དང་། དེ་  
 ནས་ཀྱང་བཟང་ཆེའི་སྒོ་རྩའི་ནང་ཐངས་གཅིག་ རིན་ཆེན་གླང་གི་སྒོ་རྩའི་ནང་  
 ཐངས་གཅིག་ གོས་སྒྲིག་དུ་ཐངས་གཅིག་བཅས་འབྲུབ་རྗེས་ངལ་སྤྲུག་བྱ་གསོས།  
 དེ་ནས་གོས་སྒྲིག་བཀྲམས་ཆར་པའི་རྗེས་སུ་སྒྲིག་ནས་གོང་ཐང་གྲུ་ཆོང་དང་།  
 འབྲས་སྤྱངས་གྲུ་ཆོང་གཉིས་སུ་ཁག་སོ་སོར་ཐངས་མེ་ཆ་འཆམ་བརྒྱལ། ལྷ་ར་  
 དགོན་པའི་འཆམ་རྩའི་དབུས་སུ་ཐངས་གཉིས་འཆམ་བརྒྱལ་སྒྲེ་བཀྲ་གིས་བདེ་  
 ལེགས་གྱི་ངང་ནས་ཆ་འཆམ་མཐུག་འབྲིལ་གྱི་ཡོད། ཆ་འཆམ་ཐངས་དང་པོ་  
 ནས་བརྒྱད་པ་བར་ནི་མཉམ་སྦྲེབས་ཐོག་ནས་འཆམ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཐངས་  
 དགུ་པ་ནི་འཆམ་མཁན་མི་སྣ་གཉིས་མེ་དཔེན་འཆམ་རྩའི་ནང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ཆ་  
 འཆམ་རྒྱལ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཀྲ་གིས་པའི་ངང་  
 ནས་ཆ་འཆམ་གྱི་འཐུག་འབྲིལ་བྱས་པ་དེ་མཆོན་པར་མ་ཟད། གཉིས་ནས་འཆམ་  
 མཁན་ཆོང་མའི་ཕུས་གྱི་སྒྲུ་རྩལ་ལ་ཁྱེད་བཤེར་ཆོད་བགས་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།  
 གོང་གསལ་ཆ་འཆམ་འབྲུབ་ཐངས་དགུ་པོ་དེས་དཔལ་གོང་དཀར་ཆོས་གྲགས་  
 དགོན་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་དུས་ཆེན་དང་གོས་སྒྲིག་བཀྲམས་པའི་དུས་ཆེན་གཉིས་པོ་བཀྲ་  
 གིས་པའི་བྱོད་དུ་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། བདེ་ལེགས་པའི་ངང་ནས་མཐུག་འབྲིལ་  
 བདེ་མཆོན་གྱི་ཡོད།

ཅིག་གོས་དེ་ལྟ་སའི་ཆོགས་མཆོད་སེར་འབངས་སྐབས་སུ་ཆ་འཆམ་

ལྷག་པོས་པ་ཡིན། ཚོགས་མཆོད་མེར་འབངས་དེ་ཡགོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་  
 སྐུ་དུས་སྐུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡང་ལོ་འཆར་ཅན་པོ་དྲ་རྒྱ་གཉིས་པའི་གནས་  
 གང་ཉིད་དག་འཕེལ་དབྱུང་རྒྱུ་མ་གཤེད་དང་། རྟེན་འབྲེལ་རྒྱུ་ལུག་ལས་  
 ཁང་གི་འཁུམ་ས་རའི་མ་ཐེའ་ནས་དར་འཕུར་དང་པོ་བདེ་ཡངས་བརྒྱན་པ་དར་  
 ལྷན་གྱིས་གདན་ཞུས་ཐེབས་དགོས་པ་དང་། མཆོད་ཆས་དྲུང་ཡིག་གན་པས་  
 གཞུང་ཁྲོམ་གྱི་ཁྲིལ་བཤེར་དང་། ལྷ་ས་གཉིས་ཚང་པས་མཆོད་ཆས་གཞུང་  
 ཁྲོ་གཅིག་འཁྱེར་དེ་ཕྱིས་བཤེར་གྱིང་གདོང་ལས་ལྷར་མཆོད་ཆས་ནུམ་ས་རིམ་  
 དཔེན་ཐེབས་སྐངས་པོར་དཀར་ཆོས་སྡེའི་རྒྱ་འཆམ་པ་ཆོ་སོ་སོའི་མིང་མཆམས་  
 སྐུ་འཁུམ་ས་རྟེན་སྡེ་འཕྲོར་འོག་ནས་འཆམ་གྱིན་འཆམ་གྱིན་ཞོལ་ཅིས་ཁང་གི་  
 མདུན་དུ་ཐེངས་གཅིག་འཆམ་བརྒྱུ་བའི་རྩེ་སྐུ་པོ་བྱུང་ཆེན་པོ་ཕྱི་དོན་ལར་སྡོར་  
 བ་གཅིག་བརྒྱུར་ནས་དབང་ཆེན་གྱིང་ཁའི་སྡེ་དུ་གཟུགས་སྡེར་པ་གཞན་དང་འདྲ་  
 བར་དལ་གསོ་དང་རྒྱགས་ཉིད་དུང་ཟས་ལ་འོལ། དེ་ནས་ལུ་མཐུང་དེ་རྟེན་  
 ཆེ་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཐོག་པ་དང་སྐར་ཡང་དྲུང་ཡིག་གཉིས་ནས་མཆོད་ཆས་  
 ནུམ་ས་བསྐར་བསྐྱིགས་ནས་མཆོད་སྤྱོད་ལྷན་པ་བསྐར་བ་དང་གཞི་ནས་རྒྱ་འཆམ་  
 མདུག་འགྲེལ་ཡོང་། འཁུམ་རའི་སྡེ་འཕྲོར་སྡེར་བཀའ་ཤག་ལྷན་ལྷན་དང་།  
 མཆོད་ཆས་ནུམ་ས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ དེ་ནས་དགོང་རར་གསེར་ཏམ་ཞེས་སྐུ་  
 འབྱེད་ཏམ་དཀར་པོ་དང་། དྲ་གིས་ཁ་བདགས་བཙས་སྐུ་ལ་དེ་ཚོགས་མཆོད་  
 ཆེན་མོའི་མཛད་སྡེ་འཕགས་པར་བྱུང་པོ། དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་གཟིགས་མོ་གཟིགས་  
 མཁན་མེར་སྐྱེ་མི་མང་བསྐང་ལས་འདས་ཡོང་གི་འདུག ཁྱུང་པར་དུ་ཡགོང་  
 ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གྱིང་པོ་བྱུང་ཆེན་པོ་པོ་དང་ལའི་ཡངས་སྡེར་  
 ནས་སྐུ་མ་གཟིགས་གནང་གི་ཡོད་པ་བཙས་སོ།

## མཆན་པུ།

༥ ཁོང་གསལ་གྱི་རྩ་འཆམ་དེ་ནི་ཡུལ་ཁོར་ཡའོང་ས་ཡུལ་སྐབས་མ་གོན་ཆེན་པོའི་  
 རྩ་ལྟར་བ་རྩ་ཞབས་ཆོས་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་ཡུལ་དུས་ཀྱི་གནས་འབས་ལ་དཔོངས་  
 བ་དུ་མ་བཞེས་ནས་པོང་གཞུང་རྫོས་གར་ལ་སླེབ་འབྲིང་གནང་བའི་འདུས་པུར་  
 ཟུང་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོའི་པོང་གཞུང་རྫོས་གར་དཔུ་བརྟེས་ནས་ལོའི་ ༩༩ འཁོར་  
 བའི་མཇུག་སྤྱི་དང་། ཟུང་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ཞོ་སྟོན་ལ་རྩ་འཆམ་གཟིགས་འདུལ་  
 ཞུས་པར་གཞིགས་མོང་བ་མེར་རྩུ་ཆང་མ་དགའ་དུ་ཡིད་རངས་ཀྱི་ཐལ་མོ་བཅུ་  
 བའི་རྩུས་ཡུང་ཙམ་དཔུར་གྱི་མཁའ་རྩེར་འགྲན་པར་མཆིས།

རྩེ་དུས་ཡིན་ན་རྩ་འཆམ་དེ་བཞེན་དཔལ་ཁོང་དགར་ཆོས་སྤྱི་དང་། པོང་  
 ཀྱི་རྩལ་ས་སྟེར་ཆོགས་མཆོད་མེར་སྤྱོང་སྐབས་སུ་འཆམ་པ་ལས་དེ་མིན་འཆམ་  
 རྩལ་མ་མཆིས་ཀྱང་། དེར་མཆོམས་བཅན་ཤོལ་ནང་དེ་འདྲ་མེམས་ལ་བསམས་  
 ཀྱང་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་པ་བརྗོད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཆོགས་མཆོད་མེར་  
 སྤྱོང་ནི་ཡའོང་ས་རྩེ་པ་ཆེན་པོའི་རྩུ་དུས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་གསེས། པོང་གཞུང་  
 རྫོས་གར་ནས་འདི་ལོ་པོང་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དཔུ་བརྟེས་ནས་ལོའི་ལོ་ ༩༩༠  
 འཁོར་བའི་མཇུག་བརྟེས་མཇུག་སྤྱི་དང་ཁོར་ཡའོང་ས་རྩེ་པ་ཆེན་པོའི་མཇུག་ནས་སྤྱོང་  
 བ་རྩུས་ཤིག་ལྟ་མོའི་རྫོས་གར་གྱི་ལམ་ནས་གཞིགས་འདུལ་ཞུ་རྒྱུར་ཐུགས་གཏན་  
 འཁེལ་བ་ལགས་ན། དེའི་ནང་དུ་དཔལ་ཁོང་དགར་ཆོས་སྤྱིའི་རྩ་འཆམ་གཟིགས་  
 འདུལ་ཞུ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་ཞུ་བཞིན་ཡིད།

## གཙང་འགྲིག་པའི་གཞས་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

༥ གང་དང་ལྷན་ཅིག་བཅེ་ཆེན་ཕྱག་ན་པད་མོའི་སྤྱ།  
སྤྱིགས་དུས་འགྲོ་ལ་སྤྱིང་རྩེས་བྱོན་པའི་འཕྲེང་རིམ་སྟེ།  
ཡལྱུབས་མགོན་ངག་དབང་སྟོ་བཟང་ཐུབ་བཞུན་གྱི་མཆོ་མཆོག་  
དབང་བརྩའི་ཅེར་སོན་འཕགས་པའི་ནོར་གྱི་མངའ་བདག་ཉིད།  
ས་གསུམ་ཟླ་མེད་འཕྲིན་ལས་ཀྱན་ཁུབ་དེ་ལ་འདུད།  
དྲ་མའི་དགུ་ལ་བཅེ་བའི་ཕན་སེམས་ཅན།  
སྤྱིང་སྟོབས་ཆེ་ཁིང་ཁི་བའི་ནོལ་ཐབས་ཀྱིས།  
ཕ་རོལ་སྟོབས་དྲགས་འཛོམས་སྟེ་བདེན་མཐའ་གསལ།  
ཁི་བའི་ལམ་སྟོན་མང་དཔོ་ལྷན་རྒྱུ་འདུད།

ཞེས་པའི་ཆོག་བཅད་ཀྱི་ཐོན་བསུས་ཏེ་གཞས་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རགས་ཅམ་སྟེང་  
བར་བྱ་བ་ལ། ཐོག་མར་འགྲིག་ཅེས་པའི་ཡུལ་གྱི་མིང་རི་ལྟར་ཐོགས་ཤིན་ འགྲིག་  
ག་འགྲིག་མར་འགྲིག་ ཅེས་ནང་བརྩུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཕྱགས་རིགས་ཀྱི་ཐོན་  
སྟེས་འབས་བྱ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་འབས་མིང་ཕྱི་སྟོང་གྱི་བཞེད་པར་ཐོགས་ཏེ་  
འགྲིག་ཅེས་གྲགས་སོ།

འོ་ན་འགྲིག་ཅེས་པའི་ཡུང་པ་དེ་གང་དུ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་བོད་  
ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་སའི་རྩོ་རྒྱུ་བོངས་ཀྱི་གཙང་ཁུལ་སྤང་རིན་ཅེ་རྩོང་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད་  
ཅིང་། ཡུང་པ་དེའི་མར་སྟོགས་ནི་ཡུར་མ་དང་། (གུར་མ་ཞེས་པ་དེར་ཡུལ་  
དབང་སྤྱི་ཕྱིང་དང་པོ་རྩི་དཀོ་འདུན་ཐུབ་པ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོར་སྤྱི་བཞུམས་) རྩོ་



རྩོགས་གམ་པ་དང་འབྲས་ཐོངས། རྩལ་པོས་མདོ་སྲ་དང་གཏིང་སྦྱེས། བྱང་  
 རྩོགས་སྲད་བཅས་ཀྱི་འདབ་འབྲེལ་དུ་གནས་ཡོད་པ་མ་ཟད། གངས་རི་དང་།  
 རྩེ་རི། སྤངས་རི། ཉགས་ཁ། རྩལ་ཐང་། མཚོ་མོ་དྲུ་བརྟུང་། མར་ཐང་ཙེ་  
 ཁ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲོར་བའི་ས་མ་འཛོག་གི་ལུང་པ་འདོད་སྤང་སྦྱིད་ཅིང་། ཙུ་ཁུ་  
 ཡང་གིན་དུ་བཟང་པོ་ཡོད་གཤིས། རྩལ་རིགས་ནི་ལུང་པ་འི་སྤྱ་མདའ་ཀུན་  
 ལ་ནས་མ་པའི་སྒར་ཚོགས་ལྟ་བུས་ཁེངས་ཡོད་པ་རེད། འབྲིག་པར་ས་ཞིང་ཡོད་  
 ཀྱང་འཛོག་ལས་ཤུགས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་འབྲུ་སྒྲ་ལས་ནས་མ་གོ་ན་མ་གཏོགས་  
 བཏབ་སྲོལ་མེད་གཤིས། རང་མཁོའི་དངོས་རིགས་མཁོ་སྦྱབ་སྦྱང་པ་ག་རི་  
 དང་། རྩལ་ཙེ། གཞི་ཀ་ཙེ་བཅས་ཀྱི་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་ནས་རང་གིས་ཐོན་ཐོག་  
 དང་ཐོག་ལ་ཐོག་ཐབས་ཀྱི་འོར་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འབྲིག་པ་ཆོས་བཟང་  
 པོའི་ཟས་དང་འཆོར་པོའི་རྒྱན་གོས་ཀྱི་རྒྱབས་ཏེ་ལོ་འཆར་ཅན་བོད་ཆ་ ༦ ཆེས་  
 ༡༩ རས་ཆེས་ ༡༦ བར་འབྲིག་དགེ་རྩ་ཞེས་པའི་དུས་ཆེན་གཏོང་སྲོལ་  
 ཡོད་པའི་ཉིན་དང་པོར་ལ་སྐབས་ཡུལ་གྱི་ནོར་བུ་སྤང་དགོན་པར་འཛོམས་ཏེ་ཐེམ་  
 ཏེ་མི་རེས་ལ་སྐབས་གནས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གཞས་ཆེན་གྱི་གཞས་ལུང་  
 འབུལ་ལམ་ཁྱ་སྲོལ་ཡོད་པ་རེད།

ཉིན་གཉིས་པར་བསྐོས་རྒྱག་སྟེ། སྤྱི་ལོ་ཏ་པ་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་གྱིས་ལུས་  
 ལ་གོ་མཚོན་ཐོགས་ཏེ་དཔལ་ཉམས་ཀྱིས་ན་རྒྱགས་མདའ་འཕེན་དང་། དེ་ནས་  
 མེ་མདའ། དེ་ནས་དོ་བཅས་ཀྱི་ཁོ་ཅིད་ཐེངས་ལྷ་རྩལ་དང་། ཉིན་དགྲུང་གནས་  
 ཞེས་པའི་གྲོང་སྡེ་དེར་འབྲིག་པ་ནམས་འཛོམས་ཏེ། སྤྱི་མཆོད་གསུམ་གདན་  
 དྲངས་ནས། (དེ་གསུམ་ནི་རྩལ་པ་དང་། ཅིས་པ། བོན་པོ་བཅས་) ཡུལ་  
 རྩོགས་ཀུན་ལ་ཆར་རྒྱུ་དུས་སུ་བབས་པ་དང་། ལོ་རྩལ་རྒྱ་དུ་ལོགས་པ། ཉན་

དང་མུག་འབྲུག་ཅོད་ཞི་བ། རྒྱལ་པར་དུ་ཡ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་ཤར་རིམ་ཤོར་གྱི་རྒྱ་ཆོ་  
 ཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱར་བརྟན་པའི་ཞབས་རིམ་བཞེས་ཀྱིས་བྱུང་པ་དང་། གཞས་  
 པ་གཞས་མ་གསུམ་བརྒྱ་ཙམ་གྱིས་དོ་རྩ་སྤྱོད་ནང་སྤྱོད་གྱི་སྤང་གཏམ་དང་།  
 གཞས་ཆེན་སོགས་འབྲལ་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད།

ཉིན་གསུམ་པ་གཏང་རག་སྟེ། འབྲིག་པ་རྣམས་ཟེ་འདྲོ་ར་ཞེས་པའི་  
 ས་ཁུལ་དེར་འཛོམས་ཏེ་བརྟན་སྤྱིད་ཀྱིས་ཐབས་ཁོ་ནར་དམིགས་ཏེ་ཡ་རྒྱལ་གནས་  
 བླ་མ་དག་འདུན་གདན་དྲངས་ནས་པོད་སྤྱོད་རྩ་སྤང་སྤྱིར་གཏང་རག་དུས་གསེལ་  
 དང་རྒྱགས་སྤྱིར་རྒྱུང་དར་བཅུགས་ཡིང་། རྒྱ་རྒྱལ་གི་སྤྱོད་འབྲུག་སྤྱོད་པ་ལྟར་  
 འཐེན་པ་དང་འབྲེལ་རྟེན་པ་ཆོས་དཔལ་ཉམས་ལྡན་པའི་རྟེན་གྲག་འབྲིགས་ནས་ཤིངས་  
 དུས་གཞས་པ་གཞས་མ་ཆོས་དགའ་སྤྱིད་གཞས་བསུ་ཡི་ཐོག་དྲངས་པའི་སྤྱད་  
 གཏམ་དང་། གཞས་ཆེན་སོགས་འབྲལ་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད།

ཉིན་བཞི་པ་དགའ་པར་ཏེ། འབྲིག་པ་རྣམས་ཁོང་གིས་ཆདེར་འཛོམས་  
 པ་དང་། ར་བ་རྣམས་ནས་རྟ་རྒྱགས། མདའ་འཐེན་སོགས་ཀྱི་གོ་རྟེན་ཐེངས་  
 འདུན་འབྲུག་བརྒྱར་གྱི་འཐེན་ལ་ཐོག་པའི་ཆ་ཁ་མཐོ་དམན་གྱི་ཨང་རིམ་ལྟར་  
 ལེགས་དར་གནང་ཆ་བརྒྱལ་བ་དང་། དེ་ནས་གཞས་པ་གཞས་མ་ཆོས་སྤྱད་  
 གཏམ་དང་། གཞས་ཆེན་ལ་སོགས་པའི་དགའ་སྤྱིད་དཔལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་  
 པ་ཞིན་དུ་རེ་ཞིག་འབྲིག་པའི་དགེ་རྩ་གྲུབ་པའི་བཟང་གིས་ལེགས་པར་གཅོད་དོ་

འོ་ན་འབྲིག་པའི་གཞས་ཆེན་དེ་གང་ཟག་སུ་ཞིག་གིས་བརྒྱལ་པ་དང་།  
 བརྒྱལ་དུས་ཀྱི་ལོ་ཁ་མས་གཞས་དཔེའི་ནང་ཡོད་སྤྱིད་ཀྱང་། ༡༩༥༩ ལོའི་  
 དུས་འགྱུར་རྗེས། གཞས་དཔོན་གཡར་ར་འཁོར་ལོ་མཆོག་ རྒྱ་གར་དུ་བཅན་  
 སྤྱོད་ལ་ཐེབས་དུས་རྩ་ཆེའི་གཞས་དཔེ་བརྒྱལ་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ཆེད་དུས་གཞས་

དཔོན་ཉིད་ལས་བཟོའི་ལས་ཀར་ཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ཆུ་རྒྱུན་གྱིས་གཞས་དཔེ་  
 ཅ་མེད་དུ་བྱུར་གཤིས་ཚོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅུ་མས་པའི་དུས་ཚོད་ནི་གིན་  
 ཏུ་བརྟེན་དཀའ་བ་ནི་སོམས་ཏེ་དང་བུལ་བ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་སྐབས་ལེགས་  
 པ་ཞིག་ལ་ཡག་ང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བྱུགས་རྩིས་ཅན་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ༡༩༥༡ ལོར་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་དོན་སྦྲུང་རབས་རྒྱས་སྤྱིང་པོད་མིའི་གཞིས་  
 ཆགས་གསར་འཛུགས་བསྐྱེད་ས་པའི་རྩིས་སུ་འབྲིག་པ་མང་ཆེ་བ་གཞིས་ཆགས་  
 དེའི་ཁོངས་སུ་གནས་སྡོམ་བྱུང་གཤིས། གཞས་དཔོན་དམ་པ་ཉིད་ནས་ཅ་ཆེའི་  
 འབྲིག་པའི་གཞས་ཆེན་ལེ་ཆོར་སུམ་རུ་སོ་གྲངས་ཡོད་པ་ལས་གཞས་རབས་བརྒྱད་  
 དང་གཞས་དབྱ་སོགས་གང་ཉིད་ཀྱི་བྱུགས་དྲན་གསོས་པ་དེ་རྒྱུ་མེད་པ་དེ་ཆུ་རྒྱུན་གྱི་འབྲིག་  
 པ་ཆོར་དམར་མེད་ཞུས་པའི་འབྲས་བུར་སྤྱི་མོར་ཡག་ང་ས་ཡ་སྐབས་  
 མགོན་ཆེན་པོའི་སྤྱི་འབྲངས་སྐར་དུས་ཆེན་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཉིན་མོ་དང་། ཡང་  
 ཡག་ང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གཞིས་ཆགས་སུ་ཆིངས་བསྐྱར་བཀའ་  
 དྲིན་ཆེ་སྐབས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་པོར་དགའ་སྦྱོང་གཞས་དཔུ་འབྲལ་  
 ལམ་ལ་ཞུགས་པ་སོགས་བྱུང་བ་རེད།

དེ་རིང་དཔོན་གཞིགས་འབྲལ་ཞུ་རྒྱུའི་གཞས་ཆེན་འདི་ནི་གཞས་དཔོན་  
 དམ་པ་ (ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༩-༡༩༩༩) ཉིད་ཀྱིས་དམར་འབྲིད་མཛད་པའི་འབྲིག་  
 པའི་གཞས་ཆེན་ལས་སྐབས་འགོ་དང་" འབྲངས་རབས་ ཆགས་རབས་ ལྷ་  
 ལྷག་གཡང་ཁྱག བཀ་མེས་བཅས་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་གུས་པ་ན་བསམ་སྦྱིན་པ་  
 དངོས་བྱུང་དང་ལས་རོགས་སྒྲིམ་དགེ་ཉི་མ་བཀྲ་མེས་ན་ནིང་དགུན་དུས་རྒྱ་གར་  
 ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་དོན་སྦྲུང་གྱི་དོན་སྦྲུང་རབས་རྒྱས་སྤྱིང་པོད་མིའི་གཞིས་སྐར་དུ་གནས་  
 ད་སྤོད་གཞས་དཔོན་གསར་པ་ལྷན་ཁང་པ་སངས་ལགས་དབུས་པའི་འབྲིག་པ་

ཆོའི་མདུན་ནས་སྒོ་བརྒྱུ་ཞུས་པ་དང་། རྩ་རམ་ས་ལར་རྒྱལ་ལྷོ་བས་རྒྱལ་  
 ལགས་སུ་སྒོ་བརྒྱུ་ཞུས་པ་དག་འདི་གར་སྒོ་བརྒྱུ་ཞུས་ཏེ་དེ་མིང་ལ་སྐྱབས་མཐོན་  
 ལ་སྐྱེད་བཅུ་གསུམ་ར་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ལྷགས་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་ཆབ་མྱིན་  
 ཐུགས་འགན་བཞེས་ནས་ལོ་ངོ་ ༡༠༠ འཁོར་བ་དང་། རྩ་གར་གྱི་འཆོ་མེད་  
 ཞི་བའི་དེད་དཔོན་དཔལ་པ་མེས་པོ་ཆུན་ཆེ་སྐུ་འཁྲུངས་ནས་ལོ་ངོ་ ༡༣༥ འཁོར་  
 བའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཉི་མོར་བཞུགས་སྐྱབ་རྩ་རམ་ས་ལའི་ཐོག་ཆེན་ཆོས་སྤྱིར་གི་འབྲུམ་  
 རར་ འགྲིག་པའི་གཞས་ཆེན་ གཟིགས་སྤྱད་འཕུལ་ལམ་ཞུ་བྱུང་པར་དགའ་  
 འཆོར་དང་བཅས། ཕྱི་ནང་སྐུ་མཁོན་ནམ་པ་དང་། གཟིགས་མོ་བ་ཆུན་རྒྱས་  
 ཐུགས་མཉེས་པོ་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་ཞུ། བོད་གཞུང་རྒྱུ་གར་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥  
 རྩ་ ༡༠ ཆེས་ ༡ ཉིན་སྐུ་ལ་བའི་ཆེད་ཚུལ་ནས་སྤྱད་པ་ལོ།

## གཞས་ཆེན།

### དགའ་སྦྱིད་གཞས་རབས།

ཨ་ཡི་ལ་སོ་གསན་པར་ཞུ།	ཨ་ཡི་ལ་སོ་སྙན་པར་ཞུ།
ད་ཡང་གཞས་ལ་གང་འདྲ་འབྲུལ།	ད་ཡང་གཞས་ལ་དགའ་སྦྱིད་འབྲུལ།
གཞས་ལ་དགའ་སྦྱིད་འབྲུལ་བ་ལ།	
དགའ་བ་གཞས་ཀྱི་འཁྲོད་ནས་སྤུལ།	སྦྱིད་པ་གཞས་ཀྱི་འཁྲོད་ནས་སྤུལ།
སྦྱིད་པའི་དུས་སུ་ཆང་ཞིག་བཏུང་།	ཆང་ཐོག་འདི་རུ་སྐྱུ་ཞིག་ལེན།
སྦྱིད་པའི་དུས་སུ་རྩ་ཞིག་རྒྱགས།	རྩ་ཐོག་འདི་རུ་མདའ་ཞིག་བརྒྱབ།
འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་དགའ་སྦྱིད་ཞུ།	འདི་ལྟར་ཅམ་ཞིག་གསུངས་པར་བྱ།

### དགའ་སྦྱིད་གཞས་བསྟུ།

འདི་ནས་བཞུས་པའི་ཉི་མའི་གར་ཕྱོགས་ན།  
རྫོད་འཇམ་ཉི་མའི་བྱོན་ལམ་དར་ཡོད་དགའ་བ་ལ།  
རྫོད་འཇམ་ཉི་མའི་བྱོན་ལམ་དར་ཡོད་སྦྱིད་པ་ལ།  
ཨའི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ།  
འདི་ནས་བཞུས་པའི་ཉི་མའི་ཕྱོ་ཕྱོགས་ན།  
གིང་ཆེན་སྟག་པའི་འབྲུངས་ས་དར་ཡོད་དགའ་བ་ལ།  
གིང་ཆེན་སྟག་པའི་འབྲུངས་ས་དར་ཡོད་སྦྱིད་པ་ལ།  
ཨའི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ།  
འདི་ནས་བཞུས་པའི་ཉི་མའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ན།  
རྒྱ་ཆེན་ཁམ་པའི་འབྲུངས་ས་དར་ཡོད་དགའ་བ་ལ།  
རྒྱ་ཆེན་ཁམ་པའི་འབྲུངས་ས་དར་ཡོད་སྦྱིད་པ་ལ།  
ཨའི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ།  
འདི་ནས་བཞུས་པའི་ཉི་མའི་བྱང་ཕྱོགས་ན།  
གེལ་ཚུ་དཀར་པོའི་འབྲུངས་ས་དར་ཡོད་དགའ་བ་ལ།  
གེལ་ཚུ་དཀར་པོའི་འབྲུངས་ས་དར་ཡོད་སྦྱིད་པ་ལ།  
ཨའི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ།  
དེ་རིང་བྱས་པའི་ཉི་མའི་དུས་ཚོད་ལ།  
རྩ་བའི་བླ་མའི་བྱོན་ལམ་དར་ཡོད་དགའ་བ་ལ།  
རྩ་བའི་བླ་མའི་བྱོན་ལམ་དར་ཡོད་སྦྱིད་པ་ལ།  
ཨའི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ།

ཁོང་གསལ་དགའ་སྤྱིད་གཞས་བསུ་དེ་ནི་སྒྲ་ཆེན་མི་ཆེན་ནམ་ཀུན་མགོན་གཙུག་པོ་ཡིས་དུས་  
འབྲུག་སློབ་ཡོད་པ་ལས་གཞས་ཆེན་དངོས་གཞིའི་སྒྲ་བས་སུ་འབྲུག་སློབ་མིན་འདུག

## གཞས་ལ་སྐྱབས་འགྲོ།

ཨ་ཡི་ལ་སོ་གསན་ར་ར་ཞུ།

ཨ་ཡི་ལ་སོ་སྒྲུང་པར་གསོན། ད་ཡང་གཞས་ལ་གང་འདྲ་འབྲུལ།

ར་ཡང་གཞས་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་འདུལ། གཞས་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་འབྲུལ་བ་ལ།

སྒྲ་མ་དང་མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས། ཁོང་དང་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་ལ།

བདག་ཉིད་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། རྩོན་གྱི་རྩ་གར་རྒྱལ་པོ་དང་།

པོར་རྒྱལ་སློང་བཅོན་སྒྲུམ་པོ་དང་། མཐའ་ཡི་རྩ་ཙག་རྒྱལ་པོ་སོགས།

ཁོང་དང་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་ལ། བདག་ཉིད་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

མོག་དུ་སློབ་པའི་སློང་དཔོན་དང་། སེམས་པོ་སློད་པའི་སྒྲ་མ་དང་།

ལུས་སེམས་གནང་བའི་ཡབ་ཡུམ་སོགས། ཁོང་དང་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་ལ།

བདག་ཉིད་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། རྩོན་གྱི་ས་སྐྱའི་བདག་པོ་དང་།

རྩ་ས་རྩ་གཅིག་ཀོང་ཁོ་དང་། བལ་ས་ཁྱི་བཙུན་བཟང་མོ་སོགས།

ཁོང་དང་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་ལ། བདག་ཉིད་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་སྐྱབས་འགྲོ་ཞུ། འདི་ལྟར་ཅམ་ནིག་གསུངས་ར་ར་བྱ།

## གཞས་ལ་གདན་ས།

ཐུ་མའི་གདན་ས་གངས་ཅི་ཆགས་པ་འདྲ།  
ཙ་པའི་ཐུ་མ་སྤྲོད་ཀྱིངས་པ་འདྲ།  
བུ་བཙུན་འཛོམས་པོ་གཡུ་རལ་རྒྱས་པ་འདྲ།  
དཔོན་པོའི་གདན་ས་གངས་ཅི་ཆགས་པ་འདྲ།  
འགོ་འདྲན་དཔོན་པོ་སྤྲོད་ཀྱིངས་པ་འདྲ།  
དུང་འཁོར་འཛོམས་པོ་གཡུ་རལ་རྒྱས་པ་འདྲ།  
ཕ་མའི་བཞུགས་ས་གངས་ཅི་ཆགས་པ་འདྲ།  
དེམ་ཆེན་ཕ་མ་སྤྲོད་ཀྱིངས་པ་འདྲ།  
བུ་མོར་འཛོམས་པོ་གཡུ་རལ་རྒྱས་པ་འདྲ།  
འོ་ལ་གཞས། ཐུ་མའི་ཞབས་བྱོ་གསེར་གཞོང་གསེར་གྱི་གཞོང་ར་དང་འདྲ།  
འོ་ལ་གཞས། ལྷུ་ལ་པའི་ཞབས་བྱོ་དུང་གཞོང་འོ་མས་འབྱིངས་པ་དང་འདྲ།  
འོ་མ་ལས། སྤྲི་མ་ར་ཆགས་མར་འགྱུར་སྟེང་ན་ཆགས་ཡོད་ལ།

## གཞས་ལ་མཆོད་འབུལ།

ཨ་ཡི་ལ་སོ་གསམ་པར་བྱ།	ཨ་ཡི་ལ་སོ་སྟན་པར་གསོམ།
ང་ཡང་གཞས་ལ་གང་འདྲ་འབུལ།	ང་ཡང་གཞས་ལ་མཆོད་འབུལ་འབུལ།
གཞས་ལ་མཆོད་འབུལ་འབུལ་བ་ལ།	
ཤར་གྱི་རྩྱེད་འཇམ་ཉི་མ་འདི།	མར་མའི་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།

ལྷ་ཡི་ཤིང་ཆེན་སྟག་པ་འདི།	གྲིང་སངས་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།
རུང་གྱི་ཚུ་ཆེན་ཁམ་པ་འདི།	ཡོན་ཆབ་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།
བྱང་གི་མེལ་ཚུ་དཀར་པོ་འདི།	སྲོ་མཆོག་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།
སྒྲ་སྟན་པི་ཤང་གྲིང་དུ་གསུམ།	སྟན་པའི་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།
སྒྲ་དང་འབྲིང་སྒྲ་དང་གར་འཆམ་གསུམ།	སྟན་གཟིང་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།
འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་མཆོད་འབུལ་ཞུ།	འདི་ལྟར་ཅམ་ཞིག་གསུངས་པར་བྱ།

### མཆོད་འབུལ་གཞས།

བར་གྱི་བྱོད་འཇམ་ཉི་མ་འདི།	མར་མེའི་ཚུལ་དུ་མཆོད་པ་འབུལ།
འབུལ་ཡང་ལ་འབུལ་ལ་ཡོད།	བཞེས་ལ་སོ་བཞེས་ཟེར་རོ་བཞེས་ལ།
འབུལ་མཁའ་ལ་ནམ་ཆོ།	མཆོ་རིས་གནས་ལ་བྱོན་ཟེར་རོ།

གོང་གསལ་མཆོད་འབུལ་གྱི་གཞས་ཆོག་ཤོག་ལོ་ཀྱག་གསུམ་པོ་དེ་དག་རིགས་འགྲེས་གཏོང་  
 དཀོས་པ་མ་ཟད་གཞས་ཇོགས་མཆོམས་སུ་འདི་རང་ཚུ་བས་ཤོག་ལ། དགའ་ཡུལ་ཨ།  
 རྒྱུད་ཡུལ་ཨ། ༡༣༩ བུས་མི། འཛོག་ཅི་མ་ལ།

### གཞས་ལ་སྟུག་མ།

སྒྲ་མའི་གདན་ས་སྟུག་མ་ཡི་ས་གཞི་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།  
 ས་གཞི་དང་འདྲ།  
 ཡེ་ཞབས་བྱོཅི་ལ་སྟུག་མ་ཡི་ས་གཞི་དང་འདྲ།



སྐྱུག་མ་ས་གཞི་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་ཕྱོན་གྱི་འདུག ཕྱོན་གྱི་འདུག

དཔལ་ལྷན་མ་སྐྱུག་མ་ཡི་པད་ལྗོང་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།

པད་ལྗོང་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་ཕྱོན་ལ་སྐྱུག་མ་ཡི་པད་ལྗོང་དང་འདྲ།

སྐྱུག་མ་པད་ལྗོང་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་ཕྱོན་གྱི་འདུག ཕྱོན་གྱི་འདུག

གྲ་བཙུན་འཛོམས་པོ་སྐྱུག་མ་ཡི་འདབ་གསོག་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།

འདབ་གསོག་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་ཕྱོན་ལ་སྐྱུག་མ་ཡི་འདབ་གསོག་དང་འདྲ།

སྐྱུག་མ་འདབ་གསོག་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་ཕྱོན་གྱི་འདུག ཕྱོན་གྱི་འདུག

དཔོན་པོའི་གདན་ས་སྐྱུག་མ་ཡི་ས་གཞི་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།

ས་གཞི་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་ཕྱོན་ལ་སྐྱུག་མ་ས་གཞི་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།

སྐྱུག་མ་ས་གཞི་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་ཕྱོན་གྱི་འདུག ཕྱོན་གྱི་འདུག

འགོ་འདྲན་དཔོན་པོ་སྐྱུག་མ་ཡི་པད་ལྗོང་དང་འདྲ།

པད་ལྗོང་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་ཕྱོན་ལ་སྐྱུག་མ་ཡི་པད་ལྗོང་དང་འདྲ།

སྐྱུག་མ་པད་ལྗོང་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་བྱོན་གྱི་འདུག་ བྱོན་གྱི་འདུག  
དུང་འདྲོར་འཛོམས་པོ་སྒྲུག་མ་ཡི་འདབ་གཤོག་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།  
འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་བྱོན་ལ་སྒྲུག་མ་ཡི་འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།

སྒྲུག་མ་འདབ་གཤོག་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་བྱོན་གྱི་འདུག་ བྱོན་གྱི་འདུག  
པ་མའི་གདན་ས་སྒྲུག་མ་ཡི་ས་གནི་དང་འདྲ་ཟེར་རོ།  
ས་གནི་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་བྱོན་ལ་སྒྲུག་མ་ཡི་འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།

སྒྲུག་མ་འདབ་གཤོག་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་བྱོན་གྱི་འདུག་ བྱོན་གྱི་འདུག  
བྱོན་ཆེན་པ་མ་སྒྲུག་མ་ཡི་པང་རྫོང་དང་འདྲ།  
པང་རྫོང་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་བྱོན་ལ་སྒྲུག་མ་ཡི་འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།

སྒྲུག་མ་འདབ་གཤོག་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་བྱོན་གྱི་འདུག་ བྱོན་གྱི་འདུག  
དུ་མོར་འཛོམས་པོ་སྒྲུག་མ་ཡི་འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།  
འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།

ཨེ་ཞབས་བྱོན་ལ་སྒྲུག་མ་ཡི་འདབ་གཤོག་དང་འདྲ།

སྒྲུག་མ་འདབ་གཤོག་གསེར་བཟང་།

ནང་གི་འདི་འདྲ་མ་ཅིག་བྱོན་གྱི་འདུག་ བྱོན་གྱི་འདུག

འདི་རང་རྩོམས་ཤིང་ཨ། གཅིག་ལྟ་ཨ། གཉིས་ལྟ་ཨ།  
༡༩༩ བྱས་ཅི་འདྲི་གཅིག་མ་ལ།

### སྒོ་འབྲེད་གཞས་རབས།

ཨ་ཡི་ལ་སོ་གསར་པར་ལྟ། ཨ་ཡི་ལ་སོ་རྩན་པར་གསོན།  
ད་ཡང་གཞས་ལ་གང་འདྲ་འབྲལ། ད་ཡང་གཞས་ལ་སྒོ་འབྲེད་འདྲལ།  
གཞས་ལ་སྒོ་འབྲེད་འདྲལ་བ་ལ།  
ཡས་སྒོ་ནས་མཁའ་མཐོང་ནས་སྤྲེས། མས་སྒོ་དོ་སའི་སྤང་ནས་སྤྲེས།  
གར་རྒྱ་གར་རྩི་རྩི་གར་ནས། དར་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་ཅིག་སྤྲེས།  
སྤང་རྒྱ་ནག་པཀྱིས་འཁྲི་འཁོར་ནས། འདྲུང་པ་ཅིས་ཀྱི་སྒོ་ཅིག་སྤྲེས།  
རྒྱ་ལ་ཅེ་དང་ལ་འཁོར་ཆོས་སྤྲེ་ནས། རབ་བྱུང་པ་ཅུན་པའི་སྒོ་ཅིག་སྤྲེས།  
ཡར་གྱི་དང་ལ་རྩན་ས་རྩན་ནས། མཐུ་སྤྲེ་གས་རྩས་པའི་སྒོ་ཅིག་སྤྲེས།  
ཡར་སྤྲེ་འབྲིག་སྤྲེ་ཆེན་པོ་ནས། བཡག་ན་ལྷག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ཅིག་སྤྲེས།  
འདི་ག་དོ་ས་ཀྱང་པའི་རུ་ རྒྱ་གར་གཞས་ཀྱི་སྒོ་ཅིག་སྤྲེས།  
འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་སྒོ་འབྲེད་ལྟ། འདི་སྒར་ཅམ་ཞིག་གསུང་པར་བྱ།

### གཞས་ལ་སྒོ་འབྲེད།

འདི་རྩར་གཞས་ཀྱི་འོག་སྤྲོགས་རྒྱ་ཡི་རྩལ་ན།  
རྒྱ་ཡི་ཐོང་འཁྲེར་དགུ་བྱི་དང་ཆེག་སྒོང་རྩམས་ཡིད།

ལྷ་ལ་ཆེ་བ་རྣམ་ཆོ་གཞས་ལ་ཐེབས།  
 རུང་བ་ལ་རྣམ་ཆོ་སྟན་རེ་གསོན།  
 གཞས་དཔོན་ཉིད་ཀྱི་གཞས་ལ་དོར་ས་ཞིག་གཡར།  
 དོར་ས་ཀྱུ་བཞི་ཅི་བཞེངས་ཡོད་ལ།  
 ཡང་སྐར་ཕྱ་མོ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད།  
 ཨ་འི་འཛོག་ཅིག་མ།  
 འདི་ལྟར་གཞས་ཀྱི་བར་ཕྱོགས་བཅན་གྱི་ཡུལ་ན།  
 བཅན་གྱི་གྲོང་འབྲེར་དགུ་བྱི་དང་ཆིག་སྟོང་རྣམས་ཡོད།  
 བཅན་ལ་ཆེ་བ་རྣམས་ཆོ་གཞས་ལ་ཐེབས།  
 རུང་བ་ལ་རྣམས་ཆོ་སྟན་རེ་གསོན།  
 གཞས་དཔོན་ཉིད་ཀྱི་གཞས་ལ་དོར་ས་ཞིག་གཡར།  
 དོར་ས་ཀྱུ་བཞི་ཅི་བཞེངས་ཡོད་ལ།  
 ཡང་སྐར་ཕྱ་མོ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད།  
 ཨ་འི་འཛོག་ཅིག་མ།  
 འདི་ལྟར་གཞས་ཀྱི་སྟེང་ཕྱོགས་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ན།  
 ལྷ་ཡི་གྲོང་འབྲེར་དགུ་བྱི་དང་ཆིག་སྟོང་རྣམས་ཡོད།  
 ལྷ་ལ་ཆེ་བ་རྣམ་ཆོ་གཞས་ལ་ཐེབས།  
 རུང་བ་རྣམ་ཆོ་སྟན་རེ་གསོན།  
 གཞས་དཔོན་ཉིད་ཀྱི་གཞས་ལ་དོར་ས་ཞིག་གཡར།  
 དོར་ས་ཀྱུ་བཞི་བཞེངས་ཡོད་ལ།  
 ཡང་སྐར་ཕྱ་མོ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད།

སྒྱིད་ཡུལ་ཨ་ ༡༣༩ ལྷ་མོ་འཛོལ་ཅིག་མ་ལ།

སྒྱིད་ཡུལ་ཨ་ ༡༣༩ ལུས་ནི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ།

ཨའི་ལ་མོ་པ་མན་པར་ན།    ཨའི་ལ་མོ་སྒྲན་པར་གསོན།

ད་ཡང་གཞས་ལ་བང་འདྲ་འདྲུལ།      ད་ཡང་གཞས་ལ་ཆགས་རབས་འབྲུལ།

གཞས་ལ་ཆགས་རབས་འདྲེ་བ་ལ།

དང་པོ་གང་ཡང་མེད་པ་ལ། དང་པོ་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལ།

རྟོགས་མཆོམས་ཀུན་ནས་རྟུང་ཞིག་གྱུར་། རྟུང་གི་རྟོག་ཀྱང་ཀྱུན་ཀྱང་ཆགས་།

དེ་ཡི་སྒྲུབ་དུ་རྩ་གཅིག་འབྲུངས།      རྩ་ལ་བཞེས་པ་ཆགས་ནས་གྲུབ།

མཐའ་ཡི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ཆགས།      དེ་ཡི་སྒྲུང་དུ་རི་ཞིག་ཆགས།

དབུས་ཀྱི་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་ཆགས།      དབུས་ཀྱི་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་ལ།

དཀའ་ས་ལ་དཔག་ཆད་ཆིག་གི་ཙམ།      བཞིང་ལ་དཔག་ཆད་ཆིག་གི་ཙམ།

རང་གཞི་གི་བྱིས་པ་ལ་ བུ་པོ་དཀར་པོ་སྐྱེས་པ་ལ་འཁོར་བ་བྱུང་།

८. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ८. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

འོ་ཡི་སྒྲིང་དུ་བྱ་ཅིག་ཆགས།      མི་སྤྱད་སྤྱད་པའི་བྱ་ཅིག་ཆགས།

ཡོད་པའི་བྱ་བར་སོན་པོ་ལ།      སོ་རེ་པའི་ཆུགས་སྒྲུབ་ཁ་སྐྱོམས་ལྟར།

གཞིག་གཡས་གཡས་ལ་རྒྱང་འདྲ་ཡོད།   གཞིག་གཡོན་གཡོན་ལ་རྒྱང་འདྲ་ཡོད།

ཡས་མཆུགས་རྩི་སྒྲེགས་བམ་ཡིད། མས་མཆུ་དངུལ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་ཡིད།

མགོ་བོ་གར་ལ་བསྐྱུས་འདྲ་ཡིད།      མདུག་མ་རྒྱབ་ལ་བསྐྱུས་འདྲ་ཡིད།

གྲོ་གཟེ་ལྷ་ས་ཆེན་བརྒྱ་པ་ཉིས་ཡོད།    གྲོ་ཐུང་གཅིག་གིས་བརྒྱ་གསུམ་ཡོད།  
 ཟླ་ལ་ཟླ་བ་ཤོད་ལྟོན་པའི་ཆོག    འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་ཆགས་རབས་ལ།  
 འདི་ལྟར་ཙམ་ཞིག་གསུངས་ངར་ད།

## གཞས་ལ་ཀྱ་མཆོ།

ཀྱ་མཆོ་ལྟེ།    ཟླ་མའི་གདན་ས་ནང་ལ་བཞེངས་ཡོད།  
 ཀྱ་མཆོ་ལྟེ།    ཏུ་བརྒྱན་འཛོམས་པོ་ཕྱི་ལ་བཞུགས་ཡོད།  
 སྤྲི་ཡི་ཀྱ་མཆོ་ཆེན་པོ།    རང་གི་ཚོར་བུ་རིན་ཆེན།  
 གསེར་དུ་ངང་པ་བཞིན་དུ།    རྩེམ་ཙམ་རྩེམ་ཙམ་གནང་དང་།  
 ཅ་ཆུང་གསེར་མིག་བཞིན་དུ།    འཕྲུགས་ཙམ་འཕྲུགས་ཙམ་གནང་དང་།  
 གསེར་མིག་གདན་ལ་བཞུགས་ནས།    གྲོགས་པོས་གསུང་གཞས་གནང་དང་།  
 གྲོགས་པོ་གཅིག་དང་གྲོགས་པོ་གཉིས།    དགའ་པོ་གསུམ་དང་དགའ་པོ་བཞི།  
 ཀྱ་མཆོ་ལྟེ།    དཔོན་པོའི་གདན་ས་ནང་ལ་བཞེངས་ཡོད།  
 ཀྱ་མཆོ་ལྟེ།    ཏུང་འཁོར་འཛོམས་པོ་ཕྱི་ལ་བཞུགས་ཡོད།  
 སྤྲི་ཡི་ཀྱ་མཆོ་ཆེན་པོ།    རང་གི་ཚོར་བུ་རིན་ཆེན།  
 གསེར་དུ་ངང་པ་བཞིན་དུ།    རྩེམ་ཙམ་རྩེམ་ཙམ་གནང་དང་།  
 ཅ་ཆུང་གསེར་མིག་བཞིན་དུ།    འཕྲུགས་ཙམ་འཕྲུགས་ཙམ་གནང་དང་།  
 གསེར་མིག་གདན་ལ་བཞུགས་ནས།    གྲོགས་པོས་གསུང་གཞས་གནང་དང་།  
 གྲོགས་པོ་གཅིག་དང་གྲོགས་པོ་གཉིས།    དགའ་པོ་གསུམ་དང་དགའ་པོ་བཞི།  
 ཀྱ་མཆོ་ལྟེ།    ས་མའི་གདན་ས་ནང་ལ་བཞེངས་ཡོད།

རྒྱ་མཚོ་ཡི། བྱ་རོར་འཛོམས་པོ་ཕྱི་ལ་བཞགས་ཡོད།  
 ཕྱི་ལོ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ། མང་གི་རོར་བྱ་རིན་ཆེན།  
 གསེར་བྱ་དང་པ་བཞིན་དུ། རྩེ་མ་ཙམ་རྩེ་མ་ཙམ་གནང་དང་།  
 གཙུང་གསེར་མིག་བཞིན་དུ། འཕྲུགས་ཙམ་འཕྲུགས་ཙམ་གནང་དང་།  
 གསེར་མིག་གདན་ལ་བཞུགས་ནས། ཁྱོགས་པོས་གསུང་གཞས་གནང་དང་།  
 ཁྱོགས་པོ་གཅིག་དང་ཁྱོགས་པོ་གཅིག། དགའ་པོ་གསུམ་དང་དགའ་པོ་བཞི།

### གཞས་ལ་འཁྲུངས་རབས།

ཡའི་ལ་སོ་གསལ་པར་ཞུ། ཡའི་ལ་སོ་སྟན་པར་གསོན།  
 ད་ཡང་གཞས་ལ་གང་འདྲ་འབྲུལ། ད་ཡང་གཞས་ལ་འཁྲུངས་རབས་འབྲུལ།  
 གཞས་ལ་འཁྲུངས་རབས་འབྲུལ་བ་ལ།  
 དང་པོ་གང་ཡང་མེད་པ་ལ། དང་པོ་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལ།  
 མ་ཐའ་ལི་རྩོ་རོང་ཅགས་དཀྱིལ་ན། འུག་ལ་སྐྱག་པའི་མཚམས་ཞིག་ན།  
 ལུང་པ་ཨ་དཀར་གསུམ་མདོ་འདུག ལུང་པ་ཨ་དཀར་གསུམ་མདོ་ན།  
 འུམ་ཟེ་བཟའ་མི་ཆེན་འཕྲིགས་ལ། གཞོན་སྲོ་དཀར་དུས་སུ་ལྷ་ཡང་མེད།  
 ཡན་རྒྱ་དཀར་དུས་སུ་བྱ་གཅིག་བྱུང་། འུམ་ཟེ་མ་དེ་དྲང་སྲོང་དྲང་དུ་སྤྱིམ།  
 རྩེ་རྩེ། དྲང་སྲོང་རིན་པོ་ཆེ། བདག་ལ་སངས་རྒྱས་གཙས་འཁྲུངས།  
 བདག་ལ་བརྩམས་ངན་གཙས་བསྐྱེས། བྱ་ལ་མིང་ཞིག་གནང་བ་ཞུ།  
 དྲང་སྲོང་ཞལ་ནས་འདི་རྩར་གསུངས། རྩེད་ལ་སངས་རྒྱས་འཁྲུངས་པ་མིན།  
 རྩེད་ལ་གཞས་དཔོན་འཁྲུངས་པ་ཡིན། མིང་ལ་སྤྲིགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གསུངས།  
 གཞས་དཔོན་མ་བསྐད་གཞས་དཔོན་ཕྱིན། གཞས་དཔོན་འོག་སྤྲིགས་སུ་ལ་ཕྱིན།

ལྷ་རྒྱལ་དགའ་པོ་འཛིན་པོ་ལ།      མདའ་གང་ཅམ་ནས་ཕྱག་ཅིག་ཕྱལ།  
 གཞུ་གང་ཅམ་ནས་སྐྱོར་བ་བརྒྱབ།      དར་ཅིག་སྟོན་པོ་ཡུགས་ཅིག་ཕྱལ།  
 གྲེ་གྲེ། ལྷ་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། གཞས་མ་མེད་པའི་གཞས་དཔོན་བདག  
 དགོན་སྡེའི་རབ་བྱུང་བཅུ་ན་པ་འདྲ།      བོ་རྒྱུང་ས་མཐའ་སྐྱོར་མ་ཁན་འདྲ།  
 བདག་ལ་གཞས་མ་གནང་འཆའ་ལོ། ལྷ་ཡི་གཞས་མ་སྤྲན་ལྷ་གནང་།  
 གཞས་དཔོན་མ་བཟུང་གཞས་དཔོན་ཕྱིན།      གཞས་དཔོན་དར་ཕྱོད་བཅུ་ལ་ཕྱིན།  
 བཅོམ་རྒྱལ་གཡུ་དམར་བརྒྱ་བྱིན་ལ།      མདའ་གང་ཅམ་ནས་ཕྱག་ཅིག་ཕྱལ།  
 གཞུ་གང་ཅམ་ནས་སྐྱོར་བ་བརྒྱབ།      དར་ཅིག་དམར་པོ་ཡུགས་ཅིག་ཕྱལ།  
 གྲེ་གྲེ། བཅོམ་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། གཞས་མ་མེད་པའི་གཞས་དཔོན་བདག  
 དགོན་སྡེའི་རབ་བྱུང་བཅུ་ན་པ་འདྲ།      བོ་རྒྱུང་ས་མཐའ་སྐྱོར་མ་ཁན་འདྲ།  
 བདག་ལ་གཞས་མ་གནང་འཆའ་ལོ། བཅོམ་གྱི་གཞས་མ་སྤྲན་ལྷ་གནང་།  
 གཞས་དཔོན་མ་བཟུང་གཞས་དཔོན་ཕྱིན། གཞས་དཔོན་སྡེ་ཕྱོད་ལྷ་ལ་ཕྱིན།  
 ལྷ་རྒྱལ་དགའ་པོ་བརྒྱ་བྱིན་ལ།      མདའ་གང་ཅམ་ནས་ཕྱག་ཅིག་ཕྱལ།  
 གཞུ་གང་ཅམ་ནས་སྐྱོར་བ་བརྒྱབ།      དར་ཅིག་དམར་པོ་ཡུགས་ཅིག་ཕྱལ།  
 གྲེ་གྲེ། ལྷ་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། གཞས་མ་མེད་པའི་གཞས་དཔོན་བདག  
 དགོན་སྡེའི་རབ་བྱུང་བཅུ་ན་པ་འདྲ།      བོ་རྒྱུང་ས་མཐའ་སྐྱོར་མ་ཁན་འདྲ།  
 བདག་ལ་གཞས་མ་གནང་འཆའ་ལོ། ལྷ་ཡི་གཞས་མ་སྤྲན་ལྷ་གནང་།  
 ལྷ་གསུམ་བསྟོར་ས་པའི་བཅོ་ལྷ་དང་། གཞས་དཔོན་དཔེ་བཅུ་དྲུག་དང་།  
 མ་ཆོག་དགར་གཞུ་ཡི་བཅུ་བདུན་དང་། གཞུ་ལ་དར་ཅིག་སྟོན་ཅན།  
 བཅོ་བརྒྱུད་དར་ཕྱོགས་དེ་ནས་བྱུང་།  
 འདི་ལ་གཞས་གྱི་འབྲུངས་རབས་ལྷ།      འདི་ལྷར་ཅམ་ཞིག་གསུངས་དར་བྱ།



གཞུས་པ་རྒྱུ་ཡིད་པ་

ཀོང་པོ་ཉིང་རང་གི་འབྲུང་ས་ས། འབྲུང་ས་ས་ཀོང་ཡུལ་འདྲེ་གསུམ་ས་ཡིན་ཟེ་ལ།

གཡས་པ་བཟང་མོང་བཟང་མོང་ཨ།      གཡོན་མ་བཟང་མོང་བཟང་མོང་ཨ།

གཡས་ཅིག་ལ། གཡོན་ཅིག་ལ། འཛོག་ཅིག་མ།

ཁོང་པོ་ནི་ད་མང་གི་པ་རྒྱུད་ པ་རྒྱུད་དྲགས་པའི་རྩ་ཆེན་ནས་ཡིན་ཟེར་ལ།

གཡམ་པ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྱ།    གཡེན་མ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྱ།

གཤམ་ཅིག་ལ། གཡོན་ཅིག་ལ། འདྲོག་ཅིག་མ།

ཀོང་པོ་མེད་རང་གི་མ་གྱུར། མ་གྱུར་ཆོ་འིང་མཆོད་པུ་ཡིན་ཟེར་པ་

གཡས་ར་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྱ།    གཡོན་མ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྱ།

གཡས་ཅིག་ཡ། གཡོམ་ཅིག་ཡ། འཛོག་ཅིག་མ།

ཀོང་པོ་ཉིད་རང་གི་ཞབས་ལ་ནི།      ཞབས་ལ་ཀོ་བ་རྩམ་ཆུང་ཞིག་སྤྲུམ་ལ།

གཡས་པ་བཟང་མོང་བཟང་མོང་ཨ།   གཡོན་མ་བཟང་མོང་བཟང་མོང་ཨ།

གཡས་ཅིག་ལ། གཡོན་ཅིག་ལ། འདྲོག་ཅིག་མ།

ཁོང་པོ་མིང་རང་གི་སྐུ་ལ་མི། སྐུ་ལུས་ཐོག་ཏུ་ཐོག་ག་ཡམ་མིག་སྐུ་ལ།

གཤམ་པ་བཟང་མོང་བཟང་མོང་ཨྱ་      གཤམ་མ་བཟང་མོང་བཟང་མོང་ཨྱ་

གཡས་ཅིག་ཡ།   གཡོན་ཅིག་ཡ།   འཛོལ་ཅིག་མ།

ཀོང་པོ་ཉིད་རང་གི་སྐུ་ཆེད་ལ་ཞི། སྐུ་ཆེད་མེད་མིང་སྐུ་ག་བྲ་ཞིག་ལྷམ་ལ།

གཡ་ས་པ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྱ།   གཡོན་མ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྱ།

གཡས་ཅིག་ཡ།    གཡོན་ཅིག་ཡ།    འཛོག་ཅིག་མ།

རྟེན་པོ་ཉིད་རང་གི་ཡུལ་ལ་ནི། ཡུལ་ལ་གཡམས་བཞག་སེར་པོ་ཁྱིམ་རྩམ་ལ།

གཡས་པ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྲ། གཡོན་མ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྲ།  
 གཡས་ཅིག་ཡ། གཡོན་ཅིག་ཡ། འཛོག་ཅིག་མ།  
 ཀོང་པོ་ཉིད་རང་གི་སྒྲུ་ལ་ནི། སྒྲུ་ལ་ཨ་ཙ་ར་སྒྲ་རིལ་ཞིག་སྒྲུ་ལ།  
 གཡས་པ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྲ། གཡོན་མ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྲ།  
 གཡས་ཅིག་ཡ། གཡོན་ཅིག་ཡ། འཛོག་ཅིག་མ།  
 ཀོང་པོ་ཉིད་རང་གི་དབུ་ལ་ནི། དབུ་ལ་སེར་ཆེན་འཕོག་ཐོ་ཞིག་སྒྲུ་ལ།  
 གཡས་པ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྲ། གཡོན་མ་བཟང་སྲིང་བཟང་སྲིང་ཨྲ།  
 གཡས་ཅིག་ཡ། གཡོན་ཅིག་ཡ། འཛོག་ཅིག་མ།  
 འདི་རང་རྒྱུ་བས་ཤོག་ཨྲ། དགའ་ཡུལ་ཨྲ། སྤྱིད་ཡུལ་ཨྲ།  
 ༡ ༡ ༡ བྱས་ཅི་འཛོག་ཅིག་མ་ལ་གཉིས་བརྟེན་ས།

### ལྷ་ཁྲུག་གཡང་ཁྲུག་གཞས་རབས།

ཨ་འི་ལ་སེ་གསན་པར་ཞུ། ཨ་འི་ལ་སེ་སྒྲུ་པར་ཞུ།  
 ད་ཡང་གཞས་གང་འདྲ་འབུལ།  
 ད་ཡང་གཞས་ལ་གཡང་ཁྲུག་འབུལ།  
 གཞས་ལ་གཡང་ཁྲུག་འབུལ་བ་ལ།  
 འཛམ་གླིང་ནི་མ་འེ་ཤར་ཕྱོགས་ན།  
 ལྷ་བཀྲུག་པའི་རྩ་མོ་དཀར་མོ་ཅི།  
 ལྷག་གཡས་བཀྲུག་བྱེད་རྩ་གས་ཀྱི་བསྐྱམས།  
 ལྷག་གཡོན་སྒྲུ་བྱེད་བུ་པ་བསྐྱམས།

ཕྱ་ཚུགས་ཀྱས་བཀྱག་ནི་བུམ་པར་བསྟེམས།  
 ཕྱ་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྲག་པའི་ཕྱ།  
 གཡང་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྲག་པའི་གཡང་།  
 དགོས་འདོད་ཕྱ་གཡང་འདི་རུ་ཁྲག  
 ཆོ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་དར་ཞིང་རྒྱས།  
 འཛམ་གླིང་ཉི་མའི་རྩོམ་ཕྱགས་ན།  
 ཕྱ་བཀྱག་པའི་རྩ་མོ་སེར་མོ་ནི།  
 ཕྱག་གཡས་བཀྱག་བྱེད་ཚུགས་ཀྱ་བསྟེམས།  
 ཕྱག་གཡོན་རྩིམ་བྱེད་བུམ་པ་བསྟེམས།  
 ཕྱ་ཚུགས་ཀྱས་བཀྱག་ནི་བུམ་པར་བསྟེམས།  
 ཕྱ་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྲག་པའི་ཕྱ།  
 གཡང་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྲག་པའི་གཡང་།  
 དགོས་འདོད་ཕྱ་ཁྲག་གཡང་འདི་རུ་ཁྲག  
 ཆོ་དང་དཔལ་འབྱོར་དར་ཞིང་རྒྱས།  
 འཛམ་གླིང་ཉི་མའི་རུབ་ཕྱགས་ན།  
 ཕྱ་བཀྱག་པའི་རྩ་མོ་དམར་མོ་ནི།  
 ཕྱག་གཡས་བཀྱག་བྱེད་ཚུགས་ཀྱ་བསྟེམས།  
 ཕྱག་གཡོན་རྩིམ་བྱེད་བུམ་པ་བསྟེམས།  
 ཕྱ་ཚུགས་ཀྱས་བཀྱག་ནི་བུམ་པར་བསྟེམས།  
 ཕྱ་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྲག་པའི་ཕྱ།  
 གཡང་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྲག་པའི་གཡང་།

དགོས་འདོད་ཕྱ་གཡང་འདི་རུ་ཁྱེད་  
 ཆོ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་དར་ཞིང་རྒྱས།  
 འཇམ་གླིང་ཉི་མའི་བྱང་ཕྱོགས་ན།  
 ཕྱ་བཀྲག་པའི་ཕྱ་མོ་ལྷང་ཁྱེད།  
 ཕྱག་གཡམས་བཀྲག་བྱེད་ཕྱགས་ཀྱི་བརྒྱམས།  
 ཕྱག་གཡོན་སྒྲིམས་བྱེད་བྱམ་པ་བརྒྱམས།  
 ཕྱ་ཕྱགས་ཀྱས་བཀྲག་ནི་བྱམ་པར་བརྒྱམས་  
 ཕྱ་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྱེད་པའི་ཕྱ།  
 གཡང་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྱེད་པའི་གཡང་།  
 དགོས་འདོད་ཕྱ་གཡང་འདི་རུ་ཁྱེད་  
 ཆོ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་དར་ཞིང་རྒྱས།  
 འཇམ་གླིང་ཉི་མའི་དབྱུང་ཕྱོགས་ན།  
 ཕྱ་བཀྲག་པའི་ཕྱ་མོ་སྐྱག་མོ་ནི།  
 ཕྱག་གཡམས་བཀྲག་བྱེད་ཕྱགས་ཀྱི་བརྒྱམས།  
 ཕྱག་གཡོན་སྒྲིམས་བྱེད་བྱམ་པ་བརྒྱམས།  
 ཕྱ་ཕྱགས་ཀྱས་བཀྲག་ནི་བྱམ་པར་བརྒྱམས།  
 ཕྱ་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྱེད་པའི་ཕྱ།  
 གཡང་དེ་ཡང་མ་ཉམས་ཁྱེད་པའི་གཡང་།  
 དགོས་འདོད་ཕྱ་གཡང་འདི་རུ་ཁྱེད་  
 ཆོ་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་དར་ཞིང་རྒྱས།  
 འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་ཕྱ་ཁྱེད་ཀྱི།

འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་གཡང་ཁྲག་ལྟ།

འདི་ལྟར་ཅམ་ཞིག་གསུངས་པར་བྱ།

### གཞས་ལ་སྟུ་ཁྲག་གཡང་ཁྲག

འུ་རས་ཀྱི་ལུང་པའི་ཕུ་ལ་ཅ།

སྟུ་གདན་གཡང་གདན་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

སྟུ་གདན་གཡང་གདན་སྟེང་ཞིག་ན།

འཕྲིང་དཀར་ལེགས་པོ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

འཕྲིང་དཀར་ལེགས་པོའི་སྟེང་ཞིག་ན།

ཁྱོ་ཡི་གཡུང་དུང་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

ཁྱོ་ཡི་གཡུང་དུང་སྟེང་ཞིག་ན།

སྟུ་གཞོང་གཡང་གཞོང་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

སྟུ་གཞོང་དང་གཡང་གཞོང་སྟེང་ཞིག་ན།

ཕྱི་མར་འོད་འཁོར་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

ཕྱི་མར་འོད་འཁོར་སྟེང་ཞིག་ན།

མདའ་དར་ཅེ་སྟེ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

མདའ་དར་ཅེ་སྟེ་སྟེང་ཞིག་ན།

མར་གྱི་བྲང་རྒྱན་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

ཕྱི་མར་འོད་འཁོར་གཡམས་སྟོགས་ལ།

གཡང་ག་ལག་པ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དོ།

## མགྲོགས་གནས།

སྤྲུག་ཤོག་གཡང་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲད་གཡང་ཆོས་འཁོར་ལྷ་ས་ནི་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
ཐུམ་འཇིག་དན་ས་ནི་རང་རང་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲུག་ཤོག་གཡང་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲད་གཡང་རེ་མེད་ཤིང་གདན་ས་ནི་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
རྩ་མེད་ཅེ་ཅོང་ནི་རང་རང་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲུག་ཤོག་གཡང་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲད་གཡང་ཐུམ་འཇིག་ལྷ་ས་ནི་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
འཁོར་འཁོར་ས་ཤིན་རང་རང་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲུག་ཤོག་གཡང་ཁྲག་ཤོག  
སྤྲད་གཡང་འོར་ས་རྩ་མེ་ནི་རྩ་ཁྲག་ཤོག  
འགྲོག་གཞུང་ཁྲ་མེ་ནི་རང་རང་རྩ་ཁྲག་ཤོག

## བཀྲ་ཤིས་གནས་རབས།

ཨའི་ལ་མོ་གསན་པར་ཞུ། ཨའི་ལ་མོ་རྩན་པར་ཞུ།  
ད་ཡང་གནས་ལ་གང་འདྲ་འབྲུལ། ད་ཡང་གནས་ལ་བཀྲ་ཤིས་འབྲུལ།  
གནས་ལ་བཀྲ་ཤིས་འབྲུལ་བ་ལ། རྒྱལ་མཆོཅ་ཅེ་མོ་དབང་གི་བྱན།

ལྷག་པར་ལྷ་ཡི་གཙུག་གི་རྒྱན། སྤྱབ་བཤོལ་དངོས་གྲུབ་གནང་།  
 དཔལ་ལྷན་གྱི་མའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག  
 བྱང་ཕྱོགས་སྤྱོད་ས་པའི་བརྒྱ་བྱིན་ནམ་ཐོས་སྤྲུམ།  
 མོར་གྱི་བདག་པོ་ཨར་ལ་ངེས་ཅི་ དབུལ་བར་བསེལ་བའི་ལྷ་མོ་མོར་རྒྱན་མ།  
 མོར་ལྷ་གཏེར་བདག་ནམས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག འདི་ལ་གཞས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ལྷ།  
 འདི་ལྷར་ཅམ་ཞིག་གསུངས་པར་བྱ།

### གཞས་ལ་བཀྲ་ཤིས།

བཀྲ་ཤིས་བྱོན་དང་འདི་རུ་ལ་བཀྲ་ཤིས།  
 དོར་ས་གཡུ་རྒྱུང་གྲོ་དཀར་དང་བཀྲ་ཤིས།  
 བྱོན་དང་འདི་རུ་ལ་བཀྲ་ཤིས།  
 བཀྲ་ཤིས་བྱོན་དང་འདི་རུ་ལ་བཀྲ་ཤིས།  
 རྒྱུང་རྒྱད་གསུམ་སྤྱེལ་ཆད་ནི་མཐུང་པ་ཡོད་དོ་བཀྲ་ཤིས།  
 བྱོན་དང་འདི་རུ་ལ་བཀྲ་ཤིས།  
 བཀྲ་ཤིས་བྱོན་དང་འདི་རུ་ལ་བཀྲ་ཤིས།  
 དུས་དེ་ལོ་དགའ་བ་ཡོད་དེ་སོས་རྒྱུད་པ་ཡོད་དོ་བཀྲ་ཤིས།  
 བྱོན་དང་འདི་རུ་ལ་བཀྲ་ཤིས།

## ཆས་གོས།

༥ རྩོམ་པ་ཆས་སྒྲ་བྱའས་སྒོང་སྒྲུང་དམར་པོའི་ཆས་མ་སྒོང་པ། ར་མེ་མེར་  
 ཆེན། ར་ཆུན་གཡས་སུ་གཡུ་དང་གཡོན་དུ་སོག་སྤྱེལ། འོག་འདུག་དཀར་པོ།  
 རྩོད་ཐུང་མོས་ཆེན་ལ་ཐུ་ཐུང་འཇའ་བརྒྱགས། ག་མ་ལ་འབྲུ་རས་ཀྱི་ཡིང་ཐང་  
 དུངས། ཐུང་མོས་ནག་པོ། ཀོ་ལྷམ་ནག་པོ། ཐུང་མེང་ཆམས་ལ་ལྷག་འཇར་  
 ར་སྒྲུག་དང་། ཐུ་འཁོར། ར་ཆུན་གསེར་གྱི་གཡུ་གདན། རྩོ་ལ་གཏུ་དང་།  
 ཐུ་རུ་སྤྱོམ་གཏེ་སྤྱོ་དདགས། ལག་གཡས་སུ་ལག་དྲུང་དང་། གཡོན་དུ་ཐུ་  
 རུའི་འཐུང་བ། འོག་འདུག་ཐིང་སྒྲུ་དང་། ཐུང་མེར་བཅིས་བརྟེགས། ཐུ་པ་  
 ཐུ་སྒྲུག་དང་ཐེང་བརྟེགས་ཐིག་མ། དཔང་གདན་བྲ་ཆེན། ཐོམ་པ་སྒྲུག་རིལ་  
 དང་ཀོ་བརྟེགས་གང་རུང་བཅས་སོ།

སའ་མ་རྒྱལ།

## མཆན་བྲ།

༥ གཤམ་གསལ་གྱི་འདྲ་དཔར་དེ་དག་འབྲུབ་ཆན་མི་མོར་ཉམས་ཞིབ་  
 བྱས་པ་ལྟར་ཆས་གོས་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་འཛོམས་མེད་པས་དེ་དོན་དགོངས་  
 འཇགས་མཁྱེན་མཁྱེན།

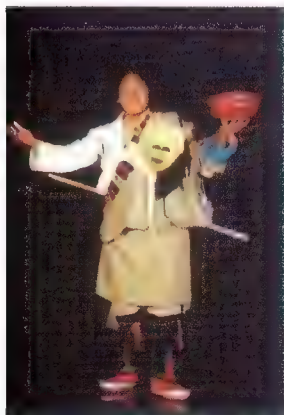




རམ་པ།



ᄃᄃᄃᄃᄃᄃ



འབྲས་དྭགས།



སྤྲོད་ཀྱི་ལ་གཞས།



སྤྱོད་རྒྱལ་གཞན།





མེར་དམལ་གྱི་བརྗེད་

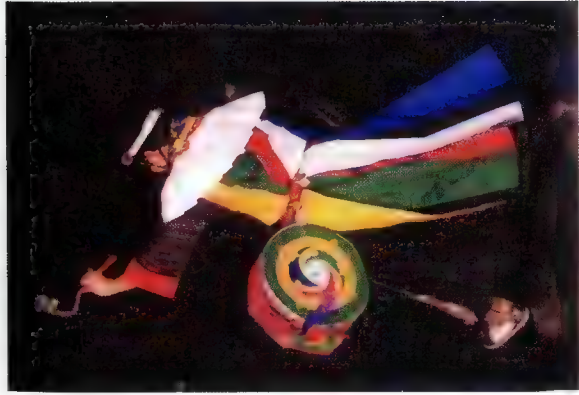


ཐེང་འཇམ་གྱི་འཇམ་པ་།

མཛེས་བཟང་།







མདའ་རྒྱ་བཟུང་།





ཐུང་པོ།



ཐུང་མོ།

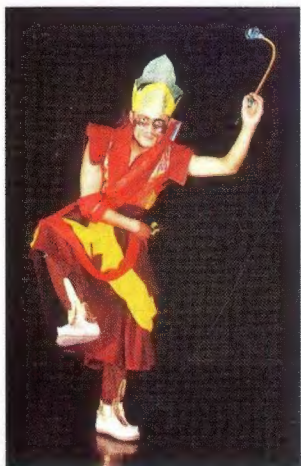


ཆབ་མདོའི་བྲོ།



ཆབ་མདོའི་གྲོ།





རྡོ་འཁོམ་།



འབྲིག་པོའི་གཞས་ཆེན།







H.P.INDIA

Visit us at: [www.tibetanarts.org](http://www.tibetanarts.org)